

# 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 zur 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](http://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)

## «Unsere Selbsthilfegruppe ist wie eine grosse Familie»

Die Selbsthilfegruppe für ALS-Patienten und ALS-Angehörige ist eine der erfolgreichsten Gruppen in der Region Aarau

In der Region Aarau existieren zurzeit 26 Selbsthilfegruppen, 6 davon mit einer fachlichen Begleitung. Eine erfolgreiche Gruppe ist jene der Angehörigen und Betroffenen der Amyotrophen Lateralsklerose (ALS). Gruppenleiterin Vreni Hunziker aus Aarau erzählt.

SILVAN HARTMANN

Es war vor gut 15 Jahren: Vreni Hunziker aus Aarau verliert ihren Mann. Er liegt im Alter von 61 Jahren der Krankheit Amyotrophe Lateralsklerose – kurz ALS. Es ist eine unheilbare Krankheit, welche die Nervenzellen beschädigt, die für die Muskelbewegungen verantwortlich sind.

Kurz vor dem Tod von Hunzikers Mann hat die Gesellschaft für Muskelkranke (SGMK) unabhängig davon die Selbsthilfegruppe für ALS-Betroffene und -Angehörige in Aarau ins Leben gerufen. Hunziker übernahm daraufhin die Leitung. «Die Gruppe hat mir sehr geholfen, den Tod meines Mannes zu verarbeiten», sagt sie. Noch heute setzt sich die Aarauerin mit viel Engagement für die Betroffenen ein.

## 30 Personen an einem Treffen

Fünf bis sechsmal pro Jahr trifft sich die ALS-Gruppe im «Aarauerhof». Aus der ganzen Schweiz kommen die Mitglieder jeweils nach Aarau. Jedes Mal zählt die Gruppe rund 30 Perso-

nen. Sie besteht aus rund einem Drittel ALS-Betroffenen und zwei Dritteln Angehörigen. «Wir sind wie eine grosse Familie», sagt Hunziker. Obwohl der Zusammenhalt gross ist, ändert sich die Zusammensetzung der Gruppe jedes Mal wieder. Denn im Normalfall dauern die Krankheit und das Leiden der Patienten zwei bis fünf Jahre. Hunziker will deshalb auch nicht ignorieren: «Jedem ist bewusst, dass er das Todesurteil hat. Die Krankheit ist leider unheilbar.»

## Frohe Botschaften und viele Tipps

Umso wichtiger sei es, dass die Treffen auf frohen Botschaften aufgebaut sind. Man dürfe aber auch die Verstorbene nie vergessen. «Wir zünden jeweils eine Kerze an und sprechen nochmals über die Person, die uns verlassen hat.» Immer wieder bringt Hunziker die Kraft auf, weiterzumachen. «Grundsätzlich ist es immer schwer, Abschied zu nehmen. Manchmal setzt mir ein Tod mehr zu, manchmal weniger», sagt sie, «aber das Leben muss jedes Mal weitergehen.»

Hunziker will während der Treffen den Mitgliedern auch immer wieder Tipps mit auf den Weg geben. «Man tut sich als Betroffener etwa immer schwer, fremde Hilfe wie von der Spite oder auch anderen Organisationen anzunehmen. Dabei ist das enorm wichtig», sagt sie und appelliert deshalb jeweils an die Mitglieder.

Für diese bleibt an diesen Tagen immer auch Zeit, Erlebtes und eigene Probleme zu schildern. «Es tut allen gut, sich zu öffnen, über seine Probleme zu sprechen und sich zu lösen», weiss Vreni Hunziker.

Auch sie profitiere davon. «Es ist wie überall ein Geben und Nehmen. Ich habe so viele wertvolle Freundschaften knüpfen können, die es ohne diese Krankheit gar nicht geben würde.» So ist heute Vreni Hunziker beispielsweise wieder verheiratet – mit einem Mann, der seine Frau ebenfalls durch die ALS-Krankheit verloren hat.



WERTVOLL Gruppenleiterin Verena Hunziker (stehend) gibt den Betroffenen Tipps. zvg

## DIE SELBSTHILFEGRUPPEN IN DER REGION AARAU

**Al-Anon:** in Aarau, für Angehörige von Alkoholikern.  
**Amyotrophe Lateralsklerose ALS:** in Aarau, für Betroffene und Angehörige, ALS ist eine Erkrankung des Nervensystems.  
**Anonyme Alkoholiker AA:** in Aarau, es gibt zwei Gruppen.  
**Arbeitslosigkeit:** in Aarau.  
**Depression:** in Aarau, es gibt zwei Gruppen.  
**Diabetes Typ 2:** in Aarau, für Betroffene der Zuckerkrankheit.  
**Hirnverletzung:** in Aarau, für Angehörige von Hirnverletzten.  
**HIV-Positive:** in Aarau, Betroffene und Angehörige des Immundefizienz-Virus.  
**Morbus Crohn und Colitis ulcerosa:** in Aarau, für Betroffene, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen.  
**Parkinson:** in Erlinsbach, Betroffene und Angehörige.  
**Parkinson:** in Aarau, Angehörige.  
**Polyarthrit:** in Aarau, Polyarthrit ist eine Erkrankung der Gelenke.  
**Restless Legs:** in Aarau, Bewegungsdrang in den Beinen, Füssen und vereinzelt auch in den Armen.

**Sarkoidose:** in Aarau, Betroffene und Angehörige, Erkrankung des Bindegewebes.  
**Sklerodermie:** in Aarau, Bindegewebsverhärtung der Haut.  
**Stomaträger:** in Suhr.  
**Trauer um ein Kind:** in Aarau.  
**Verwitwete mit minderjährigen Kindern:** in Aarau.

Fachgeleitete Gruppen:  
**Angehörige von Alzheimererkrankten:** in Aarau.  
**Angehörige von psychisch Kranken:** in Aarau, zwei Gruppen.  
**Hirnverletzte:** in Aarau.  
**Krebsbetroffene Männer:** in Aarau.  
**Leukämie und Multiples Myelom:** in Aarau, für Betroffene von Blutkrebs und der Krebserkrankung des Knochenmarks.

Kontaktaufnahme mit den Gruppen über das Selbsthilfezentrum Aargau (056 203 00 20 oder [selbsthilfezentrum-aargau.ch](http://selbsthilfezentrum-aargau.ch)). Das Selbsthilfezentrum vermittelt zudem auch die Kontaktadressen aller 125 Selbsthilfegruppen im Aargau.