

Gleich und gleich, das hilft sich gern

Selbsthilfegruppen machen nicht gesund, aber ermutigen, das eigene Leben zu meistern

ANNA WEGELIN

Was 1981 in einem Hinterhaus an der Feldbergstrasse im Kleinbasel begann, ist heute als Zentrum Selbsthilfe eine Drehscheibe für rund 200 Selbsthilfegruppen von A wie «Asthma» bis Z wie «Zwangserkrankung».

Gabi B.* merkt man ihre grauenvolle Kindheit nicht an. Die quirlige Mittvierzigerin erzählt offen über ihre Leidensgeschichte. Aber sie wollte, dass das Gespräch mit der Journalistin im Zentrum Selbsthilfe an der Feldbergstrasse 55 in Kleinbasel stattfindet und eine Sozialarbeiterin dabei ist.

Gabi lebt mit ihrer Familie in Muttenz. Sie habe ihre beiden Söhne, die mittlerweile im Teenageralter sind, nie mit ihrer eigenen Vergangenheit belastet, betont sie. Doch ihr Körper sei ein Wrack und ihre Seele geschunden. Gabi hat einen Zwilingsbruder und einen älteren Bruder und ist im Kanton Luzern aufgewachsen. Die Mutter war putzsüchtig, unterdrückte ihren Mann und quälte die Kinder.

Gabi musste als Mädchen auf dem eiskalten Betonboden schlafen. Brutale Schläge und Kratzwunden von Mutters Fingernägeln waren an der Tagesordnung, spätnachts Feuerholz im stockdunklen Wald holen Normalität. Gabi B.: «Ich kam oft mit blutenden Lippen und knurrendem Magen zur Schule.»

Zweimal verbrannte die Mutter sie mit siedend heissem Wasser. Mit sechzehn machte sie einen Welschlandaufenthalt und kehrte nicht mehr zurück. «Ich war völlig gefangen in diesem Wahnsinn», so Gabi, die sich bis heute grenzenlos schämt für die Gewalt und den Psychoterror, den sie als Kind erfahren hat.

SUCHE NACH LEIDENSGENOSSEN. Gabi behielt ihr «Geheimnis» zunächst für sich. Doch dann begann ihr Körper zu rebellieren. 1998 beginnt sie eine mehrjährige Psychotherapie und in ihr reifte der Entschluss, sich mitzuteilen: «Mein Inneres war wie ein Dampfkochtopf unter Hochdruck.» Über eine Bekannte erfuhr sie von der regionalen Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Mit Unterstützung einer Sozialarbeiterin gründete sie die Selbsthilfegruppe Kindsmisshandlung für Menschen, die als Kind Opfer körperlicher und/oder psychischer Gewalt wurden. Die Gruppe, die erste ihrer Art in der Schweiz, ist offen für weitere Mitglieder. Gabi B. erzählt ihre Lebensgeschichte im «Help Point» des Zentrums Selbsthilfe: ein schlichter lichter Raum mit Fensterfront auf die Bushaltestelle



Anlaufstelle und Drehscheibe. Der Help Point an der Feldbergstrasse bietet Starthilfe und Kontaktmöglichkeiten. Foto Roland Schmid

stelle davor. Die räumliche Beschaffenheit des Treffpunktes, geschützt und doch transparent für die Aussenwelt, sei geradezu Programm, erklärt Kristin Metzner, Geschäftsleiterin des Zentrums: «Wir sind Anlaufstelle und Drehscheibe für Selbsthilfe in Gruppen.» Hier finden Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen, Rat und Tat, um sich selbstbestimmt und im geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten – direkt Betroffene, Angehörige oder Eltern – über ihre körperliche oder psychische Erkrankung oder ihr psychosoziales Problem auszutauschen und gemeinsam nach Lösungen für die Alltagsbewältigung zu suchen.

Von «Alkoholismus» über «Kehlkopflösigkeit» bis «Verstorbene Kinder», von «Angst- und Panikattacken» über «Schlafapnoe» bis «Zöliakie»: Die Basler Drehscheibe führt eine Liste mit knapp 200 Gruppen. In Deutschland, wo die Selbsthilfe im Krankenversicherungsgesetz verankert ist, sei die Dichte von Selbsthilfegruppen gemessen an der Einwohnerzahl viermal höher als in der Schweiz, sagt Kristin Metzner mit Bezug auf eine Nationalfonds-Studie der Hochschule für Soziale Arbeit Luzern aus dem Jahr 2004. Während beim nördlichen Nachbar 90 Grup-

pen auf 100 000 Einwohner kommen, sind es in den Basler Halbkantonen 44 Gruppen. Es sei deshalb davon auszugehen, zitiert die Zentrumsleiterin aus der Studie, dass in der Region ein Bedarf an weiteren Selbsthilfegruppen vorhanden sei.

NETZWERK. Das Zentrum Selbsthilfe ist mit 17 weiteren Kontaktstellen im Dachverband der Stiftung Kosch zusammengeschlossen. Die Kosch-Geschäftsstelle befindet sich ebenfalls in Basel und wird von Vreni Vogelsanger geleitet. Vogelsanger gründete zusammen mit Veronika Schwob 1981 das «Hinterhuus», aus dem das Zentrum Selbsthilfe hervorgegangen ist. Kosch erarbeitet aktuell zusammen mit den regionalen Kontaktstellen Qualitätsstandards für deren professionelle Tätigkeit und setzt sich schwerpunktmässig für eine nationale Förderpolitik der Selbsthilfe gemäss einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein.

Wer eignet sich für die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe? Wie findet man die richtige Selbsthilfegruppe? Grundvoraussetzungen seien sicher ein Interesse am Austausch in der Gruppe und eine gewisse Verbindlichkeit, antwortet Stephanie Nabholz, Beraterin im Zentrum Selbst-

hilfe. Interessierte würden durch Mundpropaganda auf das Angebot aufmerksam, so die Sozialarbeiterin.

Wolle jemand eine neue Gruppe gründen, begleite sie den Start zur Selbsthilfe, so Stephanie Nabholz. An den ersten drei Gruppentreffen informiere sie über die Prinzipien der Selbsthilfe, von der Eigenverantwortung über die Schweigepflicht bis zur Gruppenkultur. Von da an arbeite die Gruppe selbstständig, könne aber jederzeit Beratung einholen. Nach sechs bis acht Treffen erfolgt eine Zwischenbilanz. «Es ist immer wieder ein kleines Wunder, wie die Leute in der Selbsthilfegruppe aus sich herauskommen», erzählt sie. Und es sei wichtig, dass man in der Runde Gefühle zeigen könne, meint sie zur Kritik, Selbsthilfegruppen seien «Wohlfühlveranstaltungen». Wichtig sei, dass man nicht an diesem Punkt stecken bleibe, sondern seine Ressourcen freisetze. * Name geändert

Infos: Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel, Tel. 061 689 90 90:

> www.zentrumselbsthilfe.ch
Dachverband der Selbsthilfe-Kontaktstellen:

> www.kosch.ch

Buchhinweis: Ruth Herzog-Diem und Sylvia Huber, «Selbsthilfe in Gruppen». Beobachter-Buchverlag 2007. 128 Seiten, 24 Franken.

«Was ist denn schlimm am Sich-Wohlfühlen?»

Die Psychiaterin Gabriela Stoppe verteidigt die Selbsthilfe gegen gängige Klischees

INTERVIEW: ANNA WEGELIN

Gabriela Stoppe ist Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Basel und Leiterin des Bereichs Allgemeine Psychiatrie, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK).

baz: Woran denken Sie spontan beim Begriff «Selbsthilfe»?

GABRIELA STOPPE: Gute Sache. Weil Selbsthilfe zum Zeitgeist passt und zweitens zur psychiatrischen Versorgung.

Wie meinen Sie das?

Die Selbsthilfe ist eine zeitgemässe Ergänzung zur professionellen Begleitung – etwa durch eine Psychotherapie.



Was sagen Sie zur Kritik, Selbsthilfegruppen seien reine Wohlfühlveranstaltungen, in denen man sich gegenseitig sein vergleichbares Leid klagt, ohne wirklich weiterzukommen mit sich selbst?

Was ist denn so schlimm am Sich-Wohlfühlen? Was ist schlecht daran, dass Menschen, die sich in der Regel ein Leben lang mit ihrer Krankheit herumplagen, es gut miteinander haben? Viele Menschen mit einer Krankheit, insbesondere einer psychischen, vereinsamen. Sich mit anderen Betroffenen zusammensetzen und sich dabei auch wohlfühlen, trägt zu ihrem Wohlergehen bei. Und nützt letztlich der (Volks-)Gesundheit.

Wann empfehlen Sie einer Patientin oder einem Patienten, sich an eine Selbsthilfegruppe zu wenden?

Immer dann, wenn der Eindruck entsteht, dass sich Patienten mit ihrer Krankheit alleine fühlen oder skeptisch sind, ob all die Professionellen das Wahre und Richtige sagen. Manche psychisch Kranken wollen nicht wahrhaben, dass sie krank sind. Sie gehen dann auch nicht mehr zum Arzt. Sie schämen sich, anderen etwas zu sagen. Da nehmen die Selbsthilfegruppen eine wichtige Funktion ein: Sie helfen Menschen bei der Integration beziehungsweise Reintegration in die Gesellschaft. Allerdings ist Selbsthilfe ein Freiwilligenangebot, das nur einen Ausschnitt der Patienten anspricht.

Sind Selbsthilfegruppen noch zu wenig bekannt?

Ja. Dabei ist Selbsthilfe vergleichsweise niederschwellig. Hier geht man vielleicht eher hin als zum Psychiater.