

Die Therapie ergänzen, nicht ersetzen

Selbsthilfegruppen im Toggenburg und in der Region Wil: Wichtig ist, dass niemand in der Coronapandemie ausgeschlossen wird.

Martin Knoepfel

Pamela Städler aus Lichtensteig berät bei der Selbsthilfe St. Gallen-Appenzell Personen, die eine Selbsthilfegruppe für ihr Anliegen suchen. Menschen, die eine solche Gruppe besuchen, verarbeiten die Herausforderungen ihrer Situation leichter. Davon ist Pamela Städler überzeugt.

Wie haben sich die Selbsthilfegruppen gebildet?

Pamela Städler: In der Regel meldet sich jemand bei uns und fragt zum Beispiel, ob es eine Selbsthilfegruppe für Personen mit Depressionen in Wattwil gibt. Das ist nicht der Fall. Wenn der Interessent findet, dass Rapperswil, St. Gallen oder Wil zu weit weg ist, versuche ich, weitere Interessenten zu finden, zum Beispiel mittels Flyer. Wenn das klappt, organisiere ich einen unverbindlichen Informationsabend. Ich informiere dort, was eine Selbsthilfegruppe leisten kann. Wichtig ist jedoch auch, dass die Menschen einander sympathisch finden. Am Ende des Abends ist klar, ob sich eine solche Gruppe bildet oder nicht. Es gibt aber ebenfalls Selbsthilfegruppen, die ohne unsere Initiative entstehen.

Was bringen Selbsthilfegruppen? Wäre es nicht sinnvoller, professionelle Therapeuten zu konsultieren?

Eine Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine Therapie, aber eine sehr wertvolle Ergänzung dazu. Fachleute haben viel Wissen über eine Krankheit, aber Mitglieder zum Beispiel einer Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe, die Abkürzung lautet MS, wissen, was MS im Alltag bedeutet. In der Gruppe wird Wissen ausgetauscht, zum Beispiel über neue Medikamente und Behandlungen. Zugleich erfährt man, dass man nicht allein ist. Das macht Mut und hilft bei der Verarbeitung der Situation. Schliesslich bilden Selbsthilfegruppen eine sehr günstige Entlastung des Gesundheitswesens.

Was kostet die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

Im Kanton St. Gallen sind es zwei bis vier Franken pro Treffen. Das deckt vor allem die Raumkosten.

Was ist wichtig, damit eine Selbsthilfegruppe eine gewisse Kontinuität erreicht?

Es braucht eine Verbindlichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie machen sich gemeinsam auf einen Weg. Wenn sie merken, dass die Gruppe ihnen guttut, kommen sie wieder an die Treffen. Der Prozess braucht gegenseitiges Vertrauen. Damit dieses Vertrauen wächst, braucht es Zeit und Geduld. Es würde nicht funktionieren, nur einmal in eine Gruppe zu gehen und zu glauben, dass die Probleme nach dieser Sitzung gelöst sind. Schliesslich braucht es gegenseitiges Verständnis, denn alle Teilnehmer sind Betroffene.

Wie viele Personen umfasst eine Selbsthilfegruppe im Idealfall?

Acht Personen sind ideal, damit alle zu Wort kommen. Bei mehr als zehn Teilnehmern versuche ich, eine zweite Gruppe zu bilden. Wir haben aber auch kleine Gruppen, die gut funktionieren.

Wie werden Neumitglieder in die Gruppe integriert?

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt eine Kontaktperson. Diese klärt im Vorab die Fragen von Neuinteressierten, nimmt die Anmeldungen entgegen und küm-



Mitglieder von Selbsthilfegruppen wissen, was ihre Krankheit im Alltag bedeuten kann.

Bild: Getty

mert sich beim Treffen um die Neuzugänge. Neuinteressierte werden sehr wohlwollend empfangen. Wir empfehlen jeweils die ersten drei Treffen behalber zu besuchen und sich danach entscheiden, ob man der Gruppe beitreten möchte.

Wie kommunizieren die Selbsthilfegruppen in der Coronapandemie?

Ganz unterschiedlich. Es gibt Selbsthilfegruppen von Risikopatienten, die sich aus Eigenverantwortung seit Wochen nicht getroffen haben. Andere treffen sich in grösseren Räumen, damit die Abstandsregeln eingehalten werden. Einige Gruppen haben sich im Sommer draussen verabredet. Die Selbsthilfegruppen kommunizieren via E-Mail, Telefon oder seltener über virtuelle Plattformen. Viele Teilnehmer sind berufstätig und haben so Zugang zur entsprechenden Infrastruktur. Wichtig ist, dass niemand ausgeschlossen wird. Wenn es in einer Gruppe Mit-

«Frauen sind eher als Männer bereit, über Probleme zu sprechen.»



Pamela Städler
Sozialarbeiterin und Stellenleiterin

glieder gibt, die kein Internet haben, fallen Videokonferenzen weg.

Wie unterstützt die Beratungsstelle neue Selbsthilfegruppen?

Wenn das gewünscht wird, klären wir die Bedürfnisse ab. Nach dem Informationsabend sind wir maximal fünf Mal an den Treffen dabei und helfen dabei, die optimale Struktur zu finden. Bestehenden Gruppen bieten wir Standortbestimmungen und Weiterbildungen an.

Zu welchen Themen fehlen Ihrer Ansicht nach Selbsthilfegruppen im Toggenburg und in der Region Wil?

Das ist schwierig, zu sagen. Nicht wir entscheiden, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen braucht, sondern wir arbeiten bedürfnisorientiert.

Sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Selbsthilfegruppen

mehrheitlich Frauen oder Männer? Und wie steht es mit der Altersverteilung?

Es gibt Selbsthilfegruppen nur aus Frauen und nur aus Männern und gemischte Gruppen. Gesamtschweizerisch sind zwei von drei Mitgliedern einer Selbsthilfegruppen Frauen. Ich vermute, das hängt damit zusammen, dass Frauen eher als Männer bereit sind, über Probleme zu sprechen. Tendenziell sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Menschen von 40 Jahren an aufwärts.

Wie erklären Sie das?

Ich führe das darauf zurück, dass Personen im Alter von 20 bis 30 Jahren noch stärker in das gesellschaftliche Leben eingebunden sind und dass im Alter vielleicht der Rucksack an Problemen schwerer wird, zum Beispiel, da nach einer Scheidung eine Krankheit dazu kommt. Die Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz plant eine Kampagne, mehr jüngere Menschen für Selbsthilfegruppen zu gewinnen.

In der Region Wil gibt es viel mehr Selbsthilfegruppen als im Toggenburg? Hängt das damit zusammen, dass auch Menschen aus dem Thurgau in eine Gruppe in Wil gehen?

Woher die Teilnehmer in den Selbsthilfegruppen kommen, wissen wir nicht. Es ist denkbar, dass Menschen lieber in einem grösseren Ort in Selbsthilfegruppen gehen, besonders wenn es um Tabuthemen wie Alkoholkonsum oder Drogensucht der Kinder geht. Manche Interessenten haben zum Beispiel Angst, dass sie in der Selbsthilfegruppe Bekannte treffen könnten. Ich antworte ihnen jeweils, dass diese Bekannten auch kein Interesse daran haben, das auszulaudern.

Selbsthilfe im Toggenburg

Im Toggenburg sind neun Selbsthilfegruppen aktiv. Sie decken vor allem Krankheiten ab:

- Alkoholabhängigkeit, Betroffene, Nesslau und Wattwil
- Alzheimer, Angehörige, Wattwil
- Fybromialgie, Betroffene, Wattwil
- Herzkrankheiten, Betroffene, Wattwil
- Parkinson, Angehörige, Wattwil
- Pflegeeltern, Eltern, Wattwil
- Psychische Erkrankungen, Angehörige, Wattwil
- Tod eines Kindes, Eltern, Lichtensteig
- Trauer, Angehörige, Bazenhaid. (mkn)

Selbsthilfegruppen Region Wil

- ADHS, erwachsene, Flawil
- Alkoholabhängigkeit, Wil
- Alkoholabhängigkeit, Wil
- ALS, amyotrophische Lateralsklerose
- Alzheimer,
- Autismus, Wil
- Autismus, Eltern, Wil
- Chronische Schmerzen, Wil
- Depression, Betroffene, Wil
- Herzkrankheiten, Betroffene, Wil
- Parkinson, Betroffene/Angehörige
- Rollstuhlclub St. Gallen,
- Schilddrüsenkrankheiten, Wil
- Sehbehinderung, Betroffene, Wil
- Suchtmittelabhängigkeit, Wil. (mkn)

Hilfe rund um die Uhr

Diese Stellen sind rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und ihr Umfeld da, vertraulich und gratis:

- Die Dargebotene Hand: Gespräch und Beratung per Telefon, E-Mail und Chat auf www.143.ch und Kurzwahlnummer 143.
- Beratung und Hilfe 147: Beratung für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute über Telefon, SMS, Chat und E-Mail auf www.147.ch und Kurzwahlnummer 147.
- www.reden-kann-retten.ch für Beratungsangebote schweizweit
- www.trauernetz.ch für Hinterbliebene nach Suizid. (mkn)