

# Wer sich selber helfen kann, hilft allen

Im Aargau existieren 125 Selbsthilfegruppen. Sie werden vom Selbsthilfe-Zentrum Aargau unterstützt

«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. «Auch auf die ganz praktische, konkrete Bewältigung des Alltags wirkt sich der Erfahrungsaustausch in der Gruppe positiv aus», weiss Häfeli. Die Gruppenmitglieder 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 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 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 rund 96 Mio. Franken kosten. Im Aargau beläuft sich die entsprechende Ersparnis bei 125 Gruppen auf rund 6 Mio. Franken pro Jahr. Die Gruppenmitglieder engagieren sich alle ehrenamtlich.

## Auch Grenzen sehen

Linda Häfeli, selber Psychologin, ist sich bewusst, dass zahlreiche Fachleute den Selbsthilfegruppen 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. 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-Pro-



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

gramm arbeiten, sind andere Gruppen reine Gesprächsgruppen, die den Austausch von Erfahrungen pflegen. Deshalb gibt das Selbsthilfe-Zentrum 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 Selbsthilfe-Zentrum Aargau, welches 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, Tel. 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 jeden ist eine Selbsthilfegruppe geeignet. «Es muss der echte Wunsch bestehen, sich mit Gleichbetroffenen 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 eigen-

nen Situation erleichtern.» Die Teilnahme setzt auch die Bereitschaft und die Fähigkeit voraus, anderen zuzuhören, sich auch mit deren Situation auseinanderzusetzen und neue Sichtweisen kennenzulernen. «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 Bereitschaft, einiger-

massen 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)

## «Am Gruppentisch sind wir alle Profis»

Die Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker (AA) in Baden ist für Josef das, was für andere der Sportverein ist

**Josef ist Alkoholiker. Sobald er trinkt, hauts ihm «die Sicherung raus» und er trinkt, bis er nicht mehr kann. Letztmals 1985.**

ANDREAS BANNWART

«Ein Glas Wein bitte» – das bestellte Josef im März 1985 zum Mittagessen. Die Krankenschwester im Kantonsspital Baden entgegnete, dass um 9 Uhr der Arzt komme und entscheide, ob Josef ein Glas Wein kriege. Der Arzt kam, bestellte aber keinen Wein, sondern verschrieb Josef für 6 Monate Medikamente. Das bedeutete auch: 6 Monate keinen Alkohol. Zudem gab ihm der Arzt ein Kärtchen der «AA» mit.

Eben noch war Josef drei Tage auf der Intensivstation gelegen. Einige Nächte zuvor fuhr er alkoholisiert Velo, hatte den Randstein touchiert und war gestürzt. Ein Schlüsselbein brach entzwei, Zähne waren zerschlagen und die Unterlippe gerissen.

## Bibbern und Zögern

«AA – das Arbeitsamt», dachte sich Josef. Das brauche er nicht. Und trug das Kärtchen unbeachtet mit sich herum, bis er im September 1985 wieder

in die Jackentasche griff, wo das Kärtchen war. Er rief bei den AA an und erfuhr am Hörer: «Wir sind die Anonymen Alkoholiker», die Selbsthilfegruppe für Alkoholiker, in Baden.

Josef begriff und erinnert sich, wie ihm zumute war. Er rang sich zu einem ersten Besuch durch. «Ich habe gebibbert und gezögert», sagt er und vermutete hoffnungsvoll: «Die AA trinken wohl in der Gruppe, einfach anonym.» Anonym stimmte, trinken nicht. «Wir sind abstinent», war die Antwort eines Mitglieds.

## Nur heute, nur für dich

«Ein Kindergarten ist das», dachte sich Josef vor dem ersten Treffen. Er erfuhr vom 12-Punkte-Programm, die Grundlage der AA, um vom Alkohol wegzukommen. Der erste Punkt besagt: «Anerkenne, dass der Alkoholiker gegenüber seinem Problem machtlos ist.» Und Hilfe braucht. Josef lernte in der Gruppe einen 40-Jährigen kennen, der schon 15 Jahre lang bei den AA war und trocken geblieben ist. «Wenn der das kann, kann ich das auch», dachte sich Josef. Das Rezept dazu schien simpel: Schaue am Morgen in den Spiegel



BIER ODER WASSER? Josef hat sich vor 25 Jahren für Wasser entschieden. WAL

und sage zu dir: «Heute trinke ich nicht.» Jeden Tag. Nicht für die Gruppe, nicht für die Frau, nicht für den Pfarrer, sondern nur für dich.

Josef versuchte es. Wenn er am Stammtisch bestellte, dann bestellte er einen Kaffee und kein Bier. Die Reaktionen von Kollegen blieben nicht aus:

«Bist ein schlechter Kollege» oder «bist ein Stündeler (frommer Mann) geworden». Doch Josefs Kinder und die Ehefrau hatten zu lange unter seiner Alkoholsucht gelitten.

Damals schützte ihn seine Frau gegen aussen und sagte: «Er arbeitet eben viel und darf sich nachher etwas gönnen.» Josef trank, in der Beiz, 6, 7, 8 Stangen. Zu Hause lag er nur herum, und seine Frau sagte zu den Kindern: «Er ist müde von der Arbeit». Auch die Sexualität litt. Josefs Frau wandte sich im Bett ab und sagte: «Du stinkst.» Das Geld floss für den Alkohol, die Steuerrechnung blieb offen.

## Laien, aber fachkundig

Die Gruppe ist für Josef mehr als die Summe ihrer Mitglieder. Sie zieht ihn an und gibt Kraft. «Am Gruppentisch sind wir alle Profis, die ihr Problem kennen.» Jede und jeder kann kommen. Was zählt, ist der Wille, mit dem Trinken aufzuhören. Die Mitglieder kennen sich nur mit Vornamen. In 25 Jahren hat niemand Josef auf der Strasse auf die AA angesprochen. Termine der AA-Gruppe Baden: jeden Donnerstag, 20–21.30 Uhr, Chorherrenhaus.

## DIE AA – FÜR WEN?

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind eine Gemeinschaft, die sich an Leute wendet, für die der Alkohol zum grössten Problem im Leben geworden ist.

In regelmässigen Treffen versuchen die Mitglieder der AA, über eigene und anderweitige Erfahrungen vom Alkoholismus wegzukommen. Die AA verstehen sich weltweit als spirituelle Selbsthilfeorganisation, die sich an einem 12-Punkte-Programm orientiert. Jeder, der vom Alkohol weggeworden möchte, ist bei den AA willkommen, auch wenn er noch trinkt.

Die Anonymität der AA soll deren Mitglieder – Frauen und Männer – davor schützen, dass Dritte von der Mitgliedschaft bei den AA erfahren. Weiter vermeidet sie, dass sich in der Gruppe soziale Unterschiede zeigen.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliederbeiträge oder Gebühren. Sie finanziert sich durch eigene Spenden. Die AA sind mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden. (ABA)