

# Gemeinsam heilen

**SAANENLAND Selbsthilfegruppen sind mit ihrem grossen Potenzial für Heilung ein wichtiger Pfeiler des Schweizer Gesundheitssystems. Dennoch gibt es da- von im Saanenland kaum eine Einzige.**

NADINE HAGER

Tinnitus, Hochbegabung, Burnout oder Lähmungen – ganze 51 Selbsthilfgruppen finden sich allein im Berner Oberland zu allen erdenklichen Themen. Im Rahmen solcher Gruppen schliessen sich Betroffene oder deren Angehörige zusammen, um sich gemeinsam über ihre Erfahrungen auszutauschen und einander zu helfen, zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu finden. Ein wichtiges Merkmal: Selbsthilfgruppen werden nicht von einer Fachperson geleitet, sondern zeichnen sich dadurch aus, dass alle Teilnehmenden allein aus ihren Erfahrungen schöpfen.

## Austausch entlastet

«Selbsthilfgruppen bieten den Raum, einander unter Gleichgesinnten auf Augenhöhe zu begegnen und sich auszutauschen», definiert Heidi Kaderli von Selbsthilfe BE, welche die Beratungsstelle in Thun leitet. «In diesem Rahmen können sich Betroffene öffnen, unterstützen, getragen und verstanden fühlen»

*«In diesem Rahmen können sich Betroffene öffnen, unterstützen, getragen und verstanden fühlen»*

Heidi Kaderli

Leiterin Beratungsstelle Thun der Selbsthilfe BE

len – denn jeder kennt die Probleme, den Schmerz oder die Verzweiflung des anderen. Jeder weiss, wovon der andere redet – so kann man einander ermutigen.» Dr. Beat Michel, Hausarzt in der Praxis Madora in Gstaad, sieht dies genauso. «Es ist eine grosse Entlastung, die Geschichten von Menschen mit ähnlichen Herausforderungen zu hören – denn plötzlich kann man seine eigenen Empfindungen und Erlebnisse einordnen.» Kaderli und Michel sind sich einig, dass die Selbsthilfe genau deshalb eine wichtige Ergänzung zu medizini-

## SAANENLAND: INTERESSENSGRUPPE IN GRÜNDUNG

Aus der Bevölkerung des Saanenlands kommt der Wunsch, eine Art Selbsthilfgruppe zum Thema Autismus-Spektrums-Störung (ASS) zu gründen, dies jedoch mit der seelsorgerischen Begleitung von Pfarrerin Marianne Aegerter. Diese erklärt: «Ich weiss, dass ASS im Saanenland ein Thema ist und es genügend Betroffene für eine Selbsthilfgruppe gibt. Jetzt versuchen wir, diese Menschen zusammenzuführen.» Die Interessensgruppe ist konfessions- und religionsunabhängig.

Bei Interesse dürfen Sie sich direkt an Pfarrerin Marianne Aegerter wenden: Tel. 033 744 14 28 oder per E-Mail: marianne.aegerter@kirche-saanen-gsteig.ch

## SAANENLAND: GELEITETE GRUPPE

Angehörige von Alzheimererkrankten treffen sich einmal im Monat im alten Spital Saanen, um sich unter der fachkundigen Leitung von Edith Ellenberger auszutauschen. Die Gruppe wird von Alzheimer Schweiz organisiert.

Edith Ellenberger: Tel. 033 744 28 01  
www.alzheimer-schweiz.ch



Im Saanenland gibt es momentan kaum eine Selbsthilfgruppe.

FOTO: NADINE HAGER

schon und therapeutischen Angeboten ist. Trotzdem – diese Art des Hilfeholens ist im Saanenland kaum verbreitet.

## Niedrige Popularität?

«Vielleicht ist die Möglichkeit, sich Hilfe bei einer Selbsthilfgruppe zu holen, im Saanenland einfach nicht bekannt oder populär genug», versucht Heidi Kaderli diesen Sachverhalt zu erklären. Ist der lokalen Bevölkerung die Selbsthilfe fremd? Marianne Aegerter und Peter Klopfenstein sind nicht dieser Meinung. Da sie beide im Pfarramt der reformierten Kirchgemeinde Saanen-Gsteig tätig sind, kommen sie über die Seelsorge mit diesem Thema in Kontakt. «Ich denke, dass die lokale Bevölkerung sich der Möglichkeit, einer Selbsthilfgruppe beizutreten, durchaus bewusst ist», erklärt Peter Klopfenstein. Er empfiehlt diese Option gegebenenfalls selbst bei der Seelsorge. «Doch die Menschen suchen hier zuerst andere Wege.» Pfarrerin Marianne Aegerter stimmt ihm zu. «Gerade auf dem Land findet man eher familiäre Strukturen – man hilft sich zunächst gegenseitig», meint sie. «Wenn dies nicht funktioniert, zieht man eine Fachperson hinzu, und zwar zunächst den Hausarzt, Pfarrer oder Psychologen.»

## Die lokale Lage

Dass der Beitritt zu einer Selbsthilfgruppe in der Regel nicht die erste Wahl ist, habe auch damit zu tun, dass sich die meisten Selbsthilfgruppen in Thun und Bern treffen, so Aegerter. Anders als dort ist das Angebot im Saanenland relativ eingeschränkt: Es gibt hier momentan eine Selbsthilfgruppe sowie eine fachgeleitete Gruppe. Letztere kommt nah an eine Selbsthilfgruppe heran, wird jedoch – wie der Name es bereits verrät – von einer fachkundigen Person geführt. In dieser Form trifft sich im Saanenland eine Angehörigengruppe für Alzheimererkrankte. «Diese fachgeleitete Gruppe gibt es schon über zehn Jahre», erklärt Gruppenleiterin Edith Ellenberger von Alzheimer Schweiz, «wenngleich wir zeitweise sehr wenige Teilnehmende haben.»

Die nicht fachgeleitete Gruppe im Saanenland, welche somit als Selbsthilfgruppe bezeichnet werden kann, beschäftigt sich mit Alkoholismus und ist Teil der weltweiten Organisation der Anonymen Alkoholiker. Diese ist allerdings nicht wirklich auf Einheimische ausgerichtet: Nur während Juli und August ist sie aktiv und findet ausschliesslich auf Französisch und Englisch statt, da sie auf ausländische Gäste ausgerichtet ist, welche auch in ihren Ferien nicht auf Selbsthilftreffen verzichten möchten. Es gibt also kaum eine Selbsthilfgruppe im Saanenland, wie sie der gängigen Definition entspricht.

## Der Lohn des Reisens

Doch weshalb kommt es lokal nicht zu einer regulären Gründung? «Unter Umständen besteht im Saanenland gar nicht das Bedürfnis, eine Selbsthilfgruppe zu gründen – denn hier ist die soziale Kontrolle sehr hoch», vermutet Béatrice Baeriswyl, Leiterin Sozialdienst Saanenland. «Man kennt sich untereinander sehr gut – in einer lokalen Selbsthilfgruppe ist es somit kaum möglich, anonym zu bleiben und sein

*«Unter Umständen besteht im Saanenland gar nicht das Bedürfnis, eine Selbsthilfgruppe zu gründen – denn hier ist die soziale Kontrolle sehr hoch.»*

Béatrice Baeriswyl

Leiterin Sozialdienst Saanenland

Thema vollständig diskret zu behandeln.» Zudem sei es wohl nach wie vor schambehaftet, ein grösseres Problem zu haben und es nicht ohne Hilfe lösen zu können.

Auch Pfarrerin Aegerter hat das Gefühl, dass es nicht zwingend schlecht sein muss, dass Selbsthilfe lokal kaum verfügbar ist. «Für viele Menschen ist es ein Vorteil, sich auf neutralem Boden seinen Problemen zu stellen. Es hat somit seine guten Seiten, für den Austausch in einer Selbsthilfgruppe nach Bern oder Thun zu fahren – denn dort bleibt man anonym und hat auch eine gesunde räumliche Trennung zu seinem Zuhause.» Zudem könne man dann von grösseren Lebenshorizonten profitieren: je mehr Menschen aus unterschiedlichen Lebenssituationen zusammenkämen, desto vielfältiger sei die gegenseitige Inspiration.

## Die Scham macht den Unterschied

Der lokale Arzt Beat Michel sieht nicht nur dies als Grund dafür, sich ausserhalb des Saanenlands einer Selbsthilfgruppe anzuschliessen. «Leidende Menschen wollen ihre Probleme oft nicht auf ihre nahen Bekannten abwälzen, da sie diese nicht belasten möchten», erklärt er. «Deshalb tut es Betroffenen gut, sich in einem klar definierten Rahmen mit Leuten auszutauschen, die man nur zu diesem Zweck trifft.»

Trotz all diesen Argumenten ist die Angehörigengruppe für Alzheimererkrankte im Saanenland zustande gekommen. Edith Ellenberger erklärt dies so: «Das Thema, einen von Alzheimer

betroffenen Angehörigen zu haben, ist weniger schambehaftet. Deshalb macht es den Menschen auch weniger aus, ihre Anonymität aufzugeben und mit alten Bekannten auf das fachgeleitete Hilfsangebot einzugehen. Im Gegenteil: Die Teilnehmenden empfehlen die Gruppe sogar unter ihren Kolleginnen und Kollegen weiter.»

## Neugründung jederzeit möglich

Abgesehen von dieser Ausnahme besteht im Saanenland jedoch kein Selbsthilfeangebot, das für Einheimische bestimmt ist. Momentan ist eine diverse Themenpalette für die Bevölkerung des Saanenlands so nur für Menschen mit hoher Mobilität und ausreichend Zeit eine realistische Option. Hansueli Reichenbach, Seelsorger und Suchtkrankenhelfer vom Blauen Kreuz im Saanenland, bedauert dies: Vor ein paar Jahren hat das Blaue Kreuz bereits eine gut funktionierende fachgeleitete Gruppe für Betroffene und Angehörige mit Fokus auf Alkoholismus organisiert – diese löste sich jedoch auf. «Wir wären jederzeit bereit, erneut eine fachgeleitete Gruppe oder auch eine Selbsthilfgruppe zu gründen», erklärt er, «doch momentan gibt es hierfür keinen Startschuss, es besteht kaum Nachfrage.» Genauso betont Frau Kaderli, dass auch die Selbsthilfe BE den Aufbau von

*«Wir wären jederzeit bereit, erneut eine fachgeleitete Gruppe oder auch eine Selbsthilfgruppe zu gründen.»*

Hansueli Reichenbach

Seelsorger und Suchtkrankenhelfer Blaues Kreuz Saanenland

Selbsthilfgruppen im Saanenland begleiten würde – zudem stellt die Organisation der Anonymen Alkoholiker klar, dass eine Neueröffnung für Einheimische jederzeit möglich sei.

## Technische Probleme

Nicht nur die mangelnde Bereitschaft und die somit nicht vorhandene Nachfrage kann das Fehlen von lokalen Selbsthilfgruppen erklären, findet Heidi Kaderli von Selbsthilfe BE. Eine weitere Begründung sieht sie in den geografischen Verhältnissen: «Das Saanenland ist ein sehr kleines Einzugsgebiet. Da die Themen von Selbsthilfgruppen spezifisch sind, gibt es kaum genügend Betroffene, die einen Austausch in einer solchen suchen, um eine Selbsthilfgruppe zu gründen», erklärt sie. Auch

Hausarzt Dr. Beat Michel findet, dass das Einzugsgebiet eine zentrale Rolle spielt. «Meiner Einschätzung zufolge ist die Beitrittsbereitschaft der Menschen ein grosses Thema – eine Selbsthilfgruppe ist schliesslich nicht für jedermann das Richtige», führt er aus. «Ich persönlich glaube jedoch, dass es vor allem eine technische Frage ist, ob lokal eine Selbsthilfgruppe zustande kommt oder nicht: Es ist einfach schwierig, genügend Leute zusammenzubekommen.»

## Nicht zu vergleichen

Doch ist die Selbsthilfe somit wirklich keine reelle Option für Menschen im Saanenland – und sind Psychologen und Hausärzte nicht die einfachere Lösung? «Die Selbsthilfe ist mit therapeutischen oder medizinischen Angeboten nicht zu vergleichen», stellt Marianne Aegerter klar. «Ein Arzt oder ein Psychologe weiss nicht viel mehr, als sein Patient ihn wissen lassen möchte. In einer Selbsthilfgruppe hingegen kann jeder die Gefühlswelt des anderen nachfühlen, auch ohne, dass man diese zur Sprache bringt.» Deshalb sei dieser Spiegel ganz anders als jener, der einem ein Psychologe hinhalte. Auch die Eigenverantwortung sei nicht zu vergleichen: «Das Wort <Selbsthilfe> sagt es bereits. Man hilft sich selbst und nimmt das Ruder selber in die Hand. Diese Verantwortung sieht anders aus bei dem Besuch eines Psychologen oder Arztes, da man sich dort in Obhut gibt», so Aegerter.

## Ein Puzzle zum Zusammensetzen

Auch Dr. Michel bestätigt, dass die genannten Therapieformen an einem ganz anderen Punkt ansetzen. Deshalb

*«Es ist nicht die Frage, ob Psychologe oder Selbsthilfe. Das Zusammenspiel aller Puzzle-teile ist das, was Heilung bringt.»*

Dr. Beat Michel

Hausarzt in der Praxis Madora, Gstaad

ist er dafür, dass möglichst beide Schienen gefahren werden: «Eine Therapie braucht immer <sowohl als auch>, sie soll multimodal sein. Deshalb finde ich es gut, verschiedene Ansätze auf einmal zu verfolgen – es ist nicht die Frage, ob Psychologe oder Selbsthilfe. Das Zusammenspiel aller Puzzle-teile ist das, was Heilung bringt.» Und auch Hansueli Reichenbach vom Blauen Kreuz macht Mut: «Selbsthilfe geht sehr tief und ist deshalb heilsam. Doch man kann nur gewinnen, wenn man es wagt.»

## BERNER OBERLAND: SELBSTHILFGRUPPEN IN GRÜNDUNG

Es werden immer wieder neue Selbsthilfgruppen gegründet, um den Anliegen der Menschen gerecht zu werden. Im Berner Oberland befinden sich der Selbsthilfe BE zufolge folgende im Aufbau:

- Autismus
- Brustkrebs unter 50
- Chronische Schmerzen
- Darmkrebs
- Hochsensibilität
- Krebs Angehörige
- Diagnose Krebs
- Hochsensible Kinder (Eltern)
- Myom
- Neurodermitis
- Neuromyelitis optica
- Verdingkinder

Informationen zu bestehenden Selbsthilfgruppen im Kanton Bern (Themenliste Selbsthilfe BE):  
<https://tinyurl.com/y33hm7jt>