

# Trennung – Scheidung als Chance?

Mit der Unterstützung des Selbsthilfezentrums Emmental-Oberaargau wird eine neue Selbsthilfegruppe «Trennung – Scheidung» gegründet

Eine Trennung oder Scheidung ist eine grosse Herausforderung für die Beteiligten und ihre Angehörigen. Alles ist nicht mehr so, wie es einmal war. Man wird von jemandem verlassen oder man verlässt jemanden. Betroffene sind traurig, wütend, verletzt, fühlen sich ohnmächtig, im Stich gelassen und haben Schuldgefühle. In einer solchen Lebensphase müssen sich Männer und Frauen neu orientieren. Kinder und Jugendliche sind weiterhin auf die Begleitung beider Elternteile angewiesen.

## Selbsthilfegruppe «Trennung – Scheidung»

Frau L. (Name der Redaktion bekannt) kennt diese Gefühle. Kurz nachdem sie verlassen wurde, meldete sie sich in ihrer Verzweiflung im Selbsthilfezentrum Burgdorf, erkundigte sich nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Trennung und Scheidung. Da zu diesem Thema keine Gruppe existierte und Frau L. in einem «Ausnahmestand» war, informierte Frau Gerber, Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums, sie über ärztliche und therapeutische Angebote in der Region. Frau Gerber besprach mit Frau L. die Möglichkeit einer Gruppengründung zu einem späteren Zeitpunkt. Für eine Gruppengründung war Frau L. zu diesem Zeitpunkt noch zu sehr in ihren eigenen Gefühlen gefangen. An einem Sonntag wurde Frau L. so stark von ihren Gefühlen überrollt, dass es ihr selber Angst machte. Sie meldete sich beim Psychiatrischen Dienst des Regionalspitals Burgdorf. Nach einem Gespräch mit dem zuständigen Arzt entschied sich für einen stationären Aufenthalt. Den zweiwöchigen Aufenthalt im psychiatrischen Zentrum Burgdorf erlebte



Susanne Gerber, Dipl. Sozialpädagogin HFS, und Brigitte Gidl, Dipl. Sozialarbeiterin HFS, im Zentrum in Burgdorf.

Bild: jwb

sie sehr positiv. Sie kam zur Ruhe, die Gespräche mit Fachleuten halfen ihr das Erlebte einzuordnen und sich Gedanken über ihre Zukunft zu machen.

## Wahrung der Eigenständigkeit als Ziel

Nach ihrer Rückkehr nach Hause, rief Frau L. erneut im Selbsthilfezentrum Burgdorf an mit dem festen Entschluss, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Jetzt war es für Frau L. wichtig, eigenverantwortlich zu handeln. Sie möchte die Gründe, weshalb es zur Trennung kam, im Nachhinein besser verstehen und vorwärts gehen. Immer deutlicher spürt sie, dass eine Trennung auch eine Chance sein kann. Sie möchte sich mit betroffenen Frauen und Männern in einem geschützten Rahmen austauschen.

In einem weiteren Gespräch mit Frau Gerber wurden Motivation, Bedürf-

nisse und Erwartungen geklärt. Eine Woche später gestalteten sie den Flyer: «Trennung – Scheidung als Chance...?». Dieser wird in nächster Zeit in umliegenden Geschäften und im Selbsthilfezentrum aufgelegt. Für eine Gruppe braucht es ca. fünf bis sieben interessierte Personen. Dann findet ein erstes Treffen statt. Vorgesehen ist, dass sich die Gruppe einmal im Monat für ca. eineinhalb Stunden trifft. Frau L. möchte sich in der Gruppe austauschen über die gemachten Erfahrungen, Gefühle, Ängste und Wünsche. Ein respektvoller Umgang und Schweigepflicht sind selbstverständlich. Die Gruppe eignet sich als Ergänzung zu professioneller Beratung. Im Gründungsprozess wird die Gruppe von Frau Gerber begleitet, anschliessend arbeitet sie selbständig und eigenverantwortlich weiter. Auf Wunsch erhält die Gruppe auch zu einem späteren Zeitpunkt Unterstützung und

Beratung von den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums.

## Das Selbsthilfezentrum Emmental-Oberaargau

Das Selbsthilfezentrum in Burgdorf ist eines von vier Zentren im Kanton Bern. Brigitte Gidl und Susanne Gerber sind für die Region Emmental-Oberaargau zuständig. Ihre Aufgaben sind Weitergabe von Informationen rund um das Thema Selbsthilfe, Aufbau, Beratung und Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Öffentlichkeitsarbeit sowie Vernetzung und Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Fachpersonen. Die Dienstleistungsangebote der Selbsthilfezentren sind für Interessierte kostenlos. Die Selbsthilfe Kanton Bern hat eine Leistungsvereinbarung mit dem Kanton. *Jasmin Welte*

Kontakte und Vermittlung: Selbsthilfezentrum Emmental-Oberaargau, Lyssachstr. 91, 3400 Burgdorf, 034 422 67 05, burgdorf@selbsthilfe-kanton-bern.ch, www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

## Selbsthilfezentrum Emmental-Oberaargau

Das Selbsthilfezentrum informiert und berät in allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe, unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen und arbeitet mit anderen Institutionen und Fachleuten zusammen. Neben Burgdorf gibt es auch Zentren in Bern, Thun und Biel. An allen Standorten arbeiten Teams von jeweils zwei Personen.

Nebst den 40 bestehenden Gruppen in der Region Emmental-Oberaargau sind zu folgenden Themen Gruppen im Aufbau: Angehörige von Menschen mit Depression; Frauen, die eine Vergewaltigung erlebten; Eltern von Kindern mit Lebensmittelallergie; Bulimie; Chronische Schmerzen; Partnerverlust und Burnout.