

Geteiltes Leid ist halbes Leid

«Selbsthilfe BE» unterstützt Selbsthilfegruppen

REGION – Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschliessen möchte, weiss oftmals nicht, wohin er sich wenden soll. Die Beratungszentren Selbsthilfe BE koordinieren die Angebote und stellen Fachwissen sowie Räume zur Verfügung.

Einmal monatlich besucht Pascal Steiner* in der Region Bern eine Selbsthilfegruppe zum Thema Depression. «Mich mit anderen Betroffenen auszutauschen gibt mir das Gefühl, dass ich mit meinem Problem nicht alleine bin», erzählt der junge Mann. Sein wacher Gesichtsausdruck lässt nicht erahnen, welcher inneren Abgründen er sich oftmals konfrontiert sieht. Ja, seine Krankheit sei auf den ersten Blick nicht sichtbar, bestätigt er. Das Umfeld reagiere daher oft auch hilflos auf seine Krankheit. Während ein gebrochener Arm im Gips sofort auffällt, ist eine Depression nicht offensichtlich. «Umso wichtiger ist für mich die Selbsthilfegruppe», betont Steiner. «Dort muss ich mich nicht verstellen oder gar um Verständnis bitten, wenn es mir nicht gutgeht. Den anderen geht es ja ähnlich.» Die Selbsthilfe sieht Pascal Steiner als Ergänzung zu anderen therapeutischen Angeboten. Er nimmt zusätzlich Antidepressiva und besucht einen Psychologen. Dieser sei es auch



In einer Selbsthilfegruppe schliessen sich Menschen zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

Foto: iStockphoto

gewesen, der ihm den Kontakt der Selbsthilfegruppe vermittelt habe. Ob er sich sonst einer Gruppe angeschlossen hätte? Wohl eher nicht, sagt er nachdenklich. «Ich hätte gar nicht so genau gewusst, wie vorgehen, um eine solche Gruppe zu finden...»

Zentrum koordiniert Angebote

«Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen das Angebot der Selbsthilfe nicht kennen», bestätigt Karin Indermühle, Co-Fachleiterin des Beratungszentrums Bern. «Und wenn sie es kennen, können sie sich nicht genau vorstellen, was wir machen oder bei welchen Fragen sie uns kontaktieren können.» Bei diesen Punkten setzt das Beratungszentrum an. Unter dessen Dach beraten Fachpersonen Menschen, die sich für das Thema Selbsthilfe oder eine Selbsthilfegruppe interessieren. Das Angebot richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige. Geholfen wird beispielsweise bei Fragen wie: «Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich?» Oder: «Welche bestehenden Selbsthilfegruppen gibt es?»

Immer mehr Selbsthilfegruppen

Zu einer Selbsthilfegruppe schliessen sich Menschen zu-

sammen, die ähnliche Probleme oder ein gemeinsames Anliegen haben. Im Kanton Bern gibt es Selbsthilfegruppen zu Krankheiten und Leiden wie beispielsweise Depression, Aids, Zöliakie, Essprobleme oder unerfüllter Kinderwunsch. Daneben gibt es Gruppen, deren Mitglieder sich zusammengeschlossen haben, um eine Lebenssituation, beispielsweise eine Trennung, besser zu bewältigen.

Seit der Gründung der Zentren vor zehn Jahren wurde das Angebot stetig ausgebaut. Kantonsweit gibt es heute über 220 von «Selbsthilfe BE» unterstützte Selbsthilfegruppen. Pro Jahr kommen rund 15 neue Gruppen hinzu. Wer sich für eine Selbsthilfegruppe interessiert, findet die aktuellen Themen auf der Website von «Selbsthilfe BE» alphabetisch geordnet. «Die Adresse und Telefonnummer der Kontaktperson teilen wir auf Anfrage mit», erklärt Karin Indermühle das Vorgehen.

Unterstützung beim Aufbau

Gibt es das entsprechende Thema noch nicht, unterstützt «Selbsthilfe Bern» Interessierte bei der Suche nach Gleichgesinnten oder beim Aufbau einer neuen Selbst-

hilfegruppe. Eine Fachperson des Beratungszentrums moderiert das erste Treffen, falls nötig auch weitere. «Zudem bieten wir Coachings bei gruppeninternen Problemen an, helfen bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit oder stellen günstige Räume für Treffen zur Verfügung», zählt Karin Indermühle auf.

Yvonne Mühlematter

* Name von der Redaktion geändert

Sich gegenseitig helfen:

Zu einer Selbsthilfegruppe schliessen sich Betroffene oder Angehörige mit gleichen Krankheiten und Anliegen oder in ähnlichen Lebenssituationen zusammen. Sie treffen sich, um:

- Informationen und Erfahrungen auszutauschen;
- sich auszusprechen und zuzuhören;
- schwierige Lebenssituationen gemeinsam zu meistern;
- zusammen etwas zu unternehmen;
- ihre Interessen nach aussen zu vertreten.

Selbsthilfegruppen arbeiten selbstbestimmt und eigenverantwortlich. Jede Gruppe ist autonom und organisiert sich selbst. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt, mitverantwortlich und bewahren das Besprochene in der Gruppe.

Selbsthilfe BE

Die Beratungszentren Bern, Biel, Burgdorf und Thun informieren und beraten in allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe. Die kostenlosen Dienstleistungen stehen allen Interessierten, Fachpersonen und Organisationen offen.

Kontakt/Info:

www.selbsthilfe-be.ch,
Tel. 031 311 43 86

Selbsthilfe BE,
Beratungszentrum Bern,
Bollwerk 41, Bern