

Einblick in eine Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe «Chronische Schmerzen» gewährte Einblick in ihre Treffen

Die Selbsthilfegruppe (SHG) «Chronische Schmerzen» Burgdorf gewährte einen Blick in ihre regelmässigen Treffen. Daniel Hofer, diplomierte Sozialarbeiter FH und Ansprechpartner Selbsthilfe BE des Beratungszentrums Burgdorf, weiss, dass nichts die Wirkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe besser zeigt, als die persönlichen Erfahrungsberichte der Menschen, die sich in der SHG engagieren. Allen gemeinsam ist, dass sie, zum Teil seit Jahren, im Alltag von chronischen Schmerzen beeinträchtigt werden.

In der Gruppe tauschen sie sich darüber aus, wie man mit chronischen Schmerzen leben kann, wie es weitergehen kann, wenn der Schmerz alle Lebensqualität auffrisst, oder was man tun kann, wenn man Angst vor der Zukunft bekommt. Seit der Gründung der SHG sind die beteiligten Frauen zu einer vertrauten Gemeinschaft zusammengewachsen. «Wir verstehen einander und wissen, wie es ist, mit Schmerzen zu leben», sagt eine Teilnehmerin, und eine andere ergänzt: «Wir respektieren einander, und die Gespräche und der Austausch über unsere Probleme hilft uns zum besseren Verständnis und zur Akzeptanz unserer Schmerzen.»

Herzstück: Schweigepflicht

Die Schmerzen, die den Anwesenden den Alltag erschweren, würden sich nicht reduzieren, wenn in der Gruppe darüber gesprochen wird, ist von einer Teilnehmerin zu vernehmen. «Aber das Gespräch in der Gruppe hilft, dass wir uns hier im Beratungszentrum



Die Selbsthilfegruppe trifft sich alle drei Wochen.

Bilder: Fritz Steiner



Daniel Hofer.

trium Burgdorf vertieft mit uns selbst, unseren Ängsten und Unsicherheiten auseinandersetzen können. Und das macht Mut.» Was jeweils in der Gruppe diskutiert oder in der Befindlichkeitsrunde zu Beginn der Zusammenkunft geäussert wird, «bleibt hier im Raum, da geht nichts hinaus», versichert Ursula Schweizer, Mitbegründerin der SHG Burgdorf.

«Wir gestalten unsere Treffen immer gleich. Wir starten damit, dass alle erzählen, wie es momentan gerade geht oder wie es in der Zwischenzeit gegangen ist», gibt Ursula Schweizer Auskunft über die doch recht strukturierten, alle drei Wochen stattfindenden Zusammenkünfte.

Wie auch in anderen Selbsthilfegruppen übernimmt eine Person die Rolle als Moderatorin. Sie strukturiert den Austausch und sorgt dafür, dass alle Teilnehmenden gleich viel Raum und Zeit erhalten, um über ihre Situation

zu sprechen. «Benötigt jemand aber mehr Zeit, wird diese gewährt, denn unser Ziel ist es, einander zu unterstützen und in einer schwierigen Situation zu begleiten.»

Lebensnah

Die SHG wird direkt von den einzelnen Mitgliedern beeinflusst. In ihren Befindlichkeiten sind sich die Teilnehmerinnen sehr nah, und in der Themenrunde wird spürbar, dass sie sich nicht auf den Schmerz reduzieren lassen wollen. Sie stehen trotz aller Einschränkungen mitten im Leben, ohne zu resignieren, und zeigen sich offen. Die Diskussionsthemen werden von den Teilnehmenden eingebracht, wie etwa: Was bedeutet für mich Glück? Wie gehen unsere Familien / unsere Ärzte mit uns um? Zukunftsangst, Patientenverfügung und Lebensqualität sind Themen, die die SHG immer wieder beschäftigen. Dem Humor wird

grosser Raum gewährt, denn «er ist ein Lebenselixier. Mit Humor lässt sich zwar nichts aus der Welt schaffen, aber doch einiges besser ertragen», ist sich eine Teilnehmerin sicher. «Was wir haben, wissen wir, aber was noch kommt, ist im Kollektiv besser zu ertragen», zieht eine Frau Bilanz. «Wir gehen jeweils moralisch gestärkt wieder in unseren Alltag zurück», meint Ursula Schweizer. Sie hofft, dass das SHG-Angebot anderen Betroffenen nähergebracht werden kann. Während die Frauen überlegen, wie sie auf ihre SHG aufmerksam machen könnten, spürt man ihre Lebensfreude, Fantasie und Kreativität. Ungebremst scheint das Engagement der Frauen, die einmal mehr betonen, dass die Gruppe auch Männern offen steht.

Sylvia Mosimann

Weitere Informationen:

Selbsthilfe BE, Telefon: 0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch oder direkt beim Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf.