

# Selbsthilfegruppen: Gemeinsam geht es besser

Bei einer Selbsthilfegruppe mitzumachen, kann bei Gesundheitsproblemen eine wichtige Ergänzung zu Therapien und fachlicher Unterstützung sein. Zwei Betroffene erzählen.

Doris Vogel aus Baar (ZG) leidet seit ihrem zehnten Lebensjahr an Polyarthrit (rheumatoide Arthritis). Sie gründete vor Jahren eine **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Polyarthrit**. Seither organisiert sie die monatlichen Treffen und Ausflüge und ist auch Kontaktperson für Interessierte, die sich der Gruppe anschliessen wollen. Sie schätzt vor allem den sozialen Aspekt. Ihr ist die Abwechslung wichtig, dass man aus dem Alltag raus und auf andere Gedanken kommt. Die Menschen in der Gruppe sind miteinander verbunden. Man kann die Situation der anderen nachvollziehen. Die gemeinsamen Ausflüge sind auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet. Für diejenigen im Rollstuhl wird auch mal ein Taxi organisiert.

Jasmin Polsini aus Zürich ist von einer seltenen Bindegewebserkrankung betroffen. Sie gründete 2011 mit drei weiteren Betroffenen das **Ehlers-Danlos Netz Schweiz**. Nach sieben Jahren Networking und Aufklärungsarbeit bei Betroffenen, Medizinerinnen und anderen Fachpersonen, ist nun auch die erste Selbsthilfegruppe gestartet. Ziele sind das Kennenlernen von Betroffenen mit dem seltenen Syndrom sowie der Austausch untereinander. Die Selbsthilfegruppe ist aber auch ein Ort, um einfach zu sein.

## **Offen reden mit Menschen, die das Gleiche erlebt haben**

Die beiden Frauen stimmen darüber ein, dass der Austausch mit anderen Betrof-



Sich über das Erlebte und Gefühle austauschen zu können, gibt Kraft und Halt.  
Bild: Der Knotenmensch. [www.schlafendehundewecken.ch](http://www.schlafendehundewecken.ch)



**SELBSTHILFESCHWEIZ**  
**INFOENTRAIDESUISSE**  
**AUTOAIUTOSVIZZERA**

fenen etwas vom Wichtigsten ist. Man versteht dann selber besser, was passiert. Man fühlt sich verstanden und erhält auch Alltagstipps. Vor allem aber kann man offen reden, man muss sich nicht zurücknehmen. Das gebe sehr viel Kraft und Halt. Es mache Mut, wenn man wisse, dass man nicht alleine ist. Auf dem Flyer zur neuen Ehler-Danlos-Selbsthilfegruppe steht: Zusammen sind wir nicht mehr selten.

**Selbsthilfe wirkt**

In der Schweiz gibt es über 2'500 Selbsthilfegruppen, in der gleichbetroffene Menschen sich gegenseitig stärken. Die Themenpalette ist sehr breit und reicht von schwierigen sozialen Lebenslagen, psychischen Erkrankungen hin zu körperlichen Beeinträchtigungen verschiedenster Art.

20 Selbsthilfezentren beraten und unterstützen Gruppengründungen und vermitteln den Kontakt zu bestehenden oder im Aufbau befindlichen Gruppen. Auf der Website von Selbsthilfe Schweiz gibt es eine umfassende Datenbank der Schweizer Selbsthilfegruppen, aber auch zu Selbsthilfeorganisationen und Online-Selbsthilfe. Seit 1980 in Basel das erste Selbsthilfezentrum der Schweiz entstanden ist, hat sich die Bewegung vergrössert und professionalisiert. Mittlerweile ist die Selbsthilfe als sinnvolle Ergänzung im Sozial- und Gesundheitswesen anerkannt. Selbsthilfe wirkt. Das ist auch das Fazit der ersten schweizweiten Studie, die letztes Jahr erschienen ist. Dort wird eine Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe zitiert: «Man befindet sich in einer Sackgasse, wenn man nicht mehr weiss, was machen. Fachpersonen können zwar helfen, aber die emotionale Seite ist in den Gruppen viel präsenter.» Denn Fachleute helfen mit Therapien und Medikamenten, Selbsthilfegruppen jedoch beim ganzen menschlichen Drumherum.

[WWW.SELBSTHILFESCHWEIZ.CH](http://WWW.SELBSTHILFESCHWEIZ.CH)

**Pascal Pfister** arbeitet bei Selbsthilfe Schweiz, der nationalen Koordinationsstelle von 20 regionalen Selbsthilfezentren.



**Doris Vogel** ist seit ihrer Kindheit an Polyarthrit (rheumatoide Arthritis) erkrankt. Bei dieser Systemkrankheit schädigen Entzündungen die Gelenke. Trotz mehrerer Operationen ist die 61-Jährige im Alltag stark behindert und auf einen Elektro-Rollstuhl angewiesen.

Zur Behandlung von Polyarthrit gehören Medikamente, Physiotherapie mit Training und auch angepasste Hilfsmittel.



Bei **Jasmin Polsini** wurde erst im Alter von 27 Jahren das seltene Ehlers-Danlos-Syndrom diagnostiziert. Dies ist eine angeborene Bindegewebserkrankung, bei der ein Hauptmerkmal überdehnbare Gelenke sind. Die generalisierte Gelenküberbeweglichkeit bringt

so starke muskuloskeletale Probleme mit sich, dass sie invalidisierend sind. Zum interdisziplinären Therapiekonzept gehört auch eine wöchentliche Physiotherapie: Hier lernt die heute 33-Jährige, mit den instabilen Gelenken umzugehen. Symptomatisch werden auch Schmerzen und Entzündungen behandelt.