

Austausch in Selbsthilfegruppen Unter Gleichgesinnten

„Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung des professionellen Gesundheitssystems, das schon in ganz normalen Zeiten oft nicht in der Lage ist, die nötigen Behandlungen und Therapien anzubieten“, betont Brigitte Bakalov. Sie ist die Leiterin von Kiss Nürnberger Land, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, und weiß um die Bedeutung des Austauschs Betroffener.



Selbsthilfe bedeutet, Anliegen oder Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen aktiv zu werden, erklärt Bakalov. Das gemeinsame Tun mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, unterstütze dabei, mit den eigenen Problemen besser zurechtzukommen.

„Selbsthilfegruppen sind Krafttankstellen, Lernwerkstätten und Ruheinseln in einer anstrengenden und hektischen Zeit. Sie unterstützen diejenigen unter uns, die eine harte Lebensphase durchmachen, damit sie den Alltag selbstständig meistern können und wieder Lust auf das Leben spüren.“ Sie sei zudem kostenlos, freiwillig und selbstbestimmt, barrierearm und kommunikativ.

Selbsthilfe habe das Ziel, mit gleichermaßen Betroffenen auf Ursachenforschung zu gehen, die Überlegungen und Erlebnisse in Worte zu packen. Damit würden die Leute merken, dass sie mit ihren Gedanken, Sorgen und Ängsten nicht allein sind, sagt Bakalov: „Sie fühlen sich verstanden.“ Denn im Fokus stünden nicht Fachleute, Therapeuten, Ärzte oder andere, die die Spielregeln

bestimmen, es gehe um Betroffenenkompetenz. Gerade bei Sucht und im psychischen Bereich bieten die meist wöchentlichen Gruppentermine eine echte Alltagsunterstützung für die Teilnehmer.

Doch die Kontaktbeschränkungen aufgrund der Pandemie machen den Gedanken der Selbsthilfe fast zunichte. Dabei gewann sie gerade in dieser Zeit an Bedeutung, findet Bakalov: „Es geht einfach darum, ein Gegenüber zu haben.“ Denn gute soziale Kontakte gehören laut Bakalov zur Gesundheitsprävention.

Daher ist auch Kiss neue Wege gegangen – mit diversen Online-Formaten sowie Selbsthilfe „to go“ in Form von Spaziergängen. „Beim Spaziergang zu zweit kann man sich einfach begegnen, reden, sich zudem draußen bewegen und damit etwas für die seelische wie körperliche Gesundheit tun.“

Tipps gegen Durchhänger

1. „Bauen Sie soziale Kontakte auf“: Gemeinschaft und Zugehörigkeit in der Gruppe finden.
2. „Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme“: Auch wenn ich nichts an meiner Erkrankung ändern kann, kann ich etwas daran ändern, wie ich damit umgeh, und das Beste daraus mache.
3. „Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zu Ihrem Leben gehören“: Ganz nach dem Motto: „Ich bin der Manager meines Lebens“.

Andrea Pitsch