



SELBSTHILFE



IN DER GRUPPE HILFE FINDEN



Nadia Maurer ist stellvertretende Geschäftsleiterin von Selbsthilfe Zürich. Im Interview verrät sie uns, was Recovery für sie bedeutet. Und welche Gemeinsamkeiten zwischen dem Recovery-Konzept und den gemeinschaftlichen Selbsthilfe bestehen.

Frau Maurer, wer sind Sie, welche Tätigkeit haben Sie und wie kamen Sie zu Selbsthilfe Zürich?

Ich bin Sozialarbeiterin FH, Ausbilderin FA und systemische Supervisorin. Vor bald 13 Jahren kam ich zu Selbsthilfe Zürich. Durch die Arbeit in der Erwachsenenbildung hatte ich meine Freude an der Arbeit mit Gruppen entdeckt und bei Selbsthilfe Zürich eine ideale Stelle gefunden. Mir entspricht zudem die Arbeitsweise in der Selbsthilfeförderung sehr. Selbsthilfe Zürich ist eines von 21 regionalen Selbsthilfezentren in der Schweiz. Die Mitarbeitenden beraten Selbsthilfeinteressierte auf der Suche nach der passenden Selbsthilfegruppe, stellen Kontakte zu den Selbsthilfegruppen her, unterstützen neue Gruppen in der Startphase und bestehende Gruppen bei Herausforderungen im Gruppenprozess. Die fachliche Ausrichtung basiert auf dem Empowerment-Konzept und stellt die Förderung von Autonomie und Selbstbestimmung der Betroffenen ins Zentrum. Die Beratung erfolgt ressourcenorientiert mit dem Ziel, die Selbsthilfe-Bestrebungen der ratsuchenden Person zu unterstützen, sie zu befähigen, selbstbestimmt zu

handeln und autonome Gruppentreffen zu ermöglichen. Die Arbeit der Selbsthilfezentren entspricht daher auch in grossen Teilen dem Recovery-Ansatz.

Was heisst Recovery für Sie?

Recovery bedeutet für mich, sich aktiv für den Prozess des eigenen Genesungswegs zu entscheiden und dafür Verantwortung zu übernehmen. Genesung heisst dabei nicht, gänzlich ohne Symptome und Einschränkungen zu leben, sondern trotz und mit ihnen ein erfülltes, aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Welche Rolle spielt Recovery in der Selbsthilfe?

Der Recovery-Ansatz und die gemeinschaftliche Selbsthilfe sind sich in ihren Grundzügen und Zielen sehr ähnlich. In beiden Konzepten stehen die Betroffenen mit ihren Bedürfnissen, ihren Ressourcen und Stärken im Mittelpunkt. Eigeninitiative und Selbstbestimmung sind ebenfalls bei beiden zentral. Ein aktiver und eigenverantwortlicher Umgang mit der Krankheit wird gefördert.

Beide Ansätze stehen dafür, dass Betroffene gehört werden und einen



RECOVERY BEDEUTET FÜR MICH, SICH AKTIV FÜR DEN PROZESS DES EIGENEN GENESUNGSWEGS ZU ENTSCHEIDEN UND DAFÜR VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN.

Raum erhalten, um die eigenen Erfahrungen zu teilen und sich nicht verstecken zu müssen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und baut Gefühle wie Angst und Scham rund um die Erkrankung ab.

Ein zentrales Anliegen von Recovery und gemeinschaftlicher Selbsthilfe ist, Betroffene als mitgestaltende Partnerinnen und Partner im medizinischen und therapeutischen Behandlungsprozess zu befähigen und ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Im Austausch mit anderen Betroffenen lernt man neben verschiedenen Genesungswegen auch unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten und -prozesse kennen. Durch die Gespräche in der Gruppe kann es gelingen, mit Fachpersonen und dem Umfeld offener über das eigene Krankheitserleben zu spre-

chen und Schamgefühle abzubauen.

Welche Rolle spielen andere Betroffene auf dem Recovery-Weg einer betroffenen Person?

Menschen, die eigene Genesungswege gehen, können andere Betroffene auf ihrem Weg unterstützen. Durch den Austausch können Gleichbetroffene unterschiedliche Genesungswege kennenlernen und voneinander lernen. In einer Selbsthilfegruppe zum Beispiel ist es möglich, sich gemeinsam mit der Krankheit auseinanderzusetzen und Strategien im Umgang mit den Herausforderungen zu erarbeiten, die diese mit sich bringt.

Für Teilnehmende einer Selbsthilfegruppe ist es auch schön, Teil einer Gemeinschaft zu sein und eine

wertvolle Rolle einzunehmen. Sie können sich dadurch sozial engagieren und trotz oder gerade wegen ihrer eigenen Einschränkungen fühlen sie sich geschätzt und können etwas zurückgeben. Auch dies sind wichtige Erfahrungen auf dem persönlichen Genesungsweg.

Gibt es spezifische Angebote / Treffen zum Thema Recovery?

Zum Teil werden bereits in den psychiatrischen Kliniken peergeleitete Recovery-Gruppen angeboten. Es gibt auch Selbsthilfegruppen, welche auf Recovery ausgerichtet sind oder diese Bezeichnung zumindest explizit im Namen tragen. Grundsätzlich kann man jedoch sagen, dass eigentlich alle Selbsthilfegruppen auf dem Recovery-Gedanken aufbauen.

Gibt es etwas, das wir noch nicht aufgegriffen haben?

Gerne möchte ich noch beschreiben, wie unsere Beraterinnen Selbsthilfeinteressierte auf dem Weg in die passende Gruppe unterstützen können: Wenn jemand mit uns Kontakt aufnimmt, klären wir die Erwartungen und Bedürfnisse in Bezug auf eine Selbsthilfegruppe ab und zeigen dann die verschiedenen Gruppenangebote auf. Im Bereich der sozialen Angst gibt es in Zürich zum Beispiel zwei verschiedene Möglichkeiten: Die eine Gruppe ist eine reine Gesprächs- und Erfahrungsaustauschgruppe und es sind Betroffene mit unterschiedlichen Ängsten dabei. Die andere Grup-

pe bezeichnet sich als Trainingsgruppe gegen Angst und Schüchternheit. Die Teilnehmenden tauschen sich einerseits untereinander aus, machen aber andererseits im geschützten Rahmen der Gruppe gezielte Übungen, um sich nach und nach gegenüber anderen zu öffnen. Das Ziel unserer Beratungen ist es, gemeinsam mit den Anfragenden die passende Gruppe zu finden und somit einen guten Start in der Gruppe zu ermöglichen.

Weitere Informationen

www.selbsthilfezuerich.ch

Übersicht über alle Selbsthilfezentren der Schweiz:

<https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/in-ihrer-region/selbsthilfezentren.html>

Suche nach Selbsthilfegruppen schweizweit oder regional:

<https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/selbsthilfe-gesucht/suche.html>

