

Luzerner Zeitung

abo+ TAG DER SELBSTHILFE

Telefonate und digitale Treffen: Zuger Selbsthilfegruppen mussten sich wegen Corona neu erfinden

Selbsthilfegruppen leben vom direkten persönlichen Austausch. Wie sich in den Lockdowns zeigte, können Onlinemeetings nur begrenzt als Ersatz dienen.

Linda Leuenberger

19.05.2021, 16.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Zusammensitzen und zuhören: Der direkte Kontakt ist in Selbsthilfegruppen besonders wichtig.
Symbolbild: Getty

«Wenn ich an einem Meeting von mir erzähle, schüttelt niemand den Kopf, denn alle haben am eigenen Leib erfahren, wovon ich spreche. Das ist ein befreiendes Gefühl.» Walter ist 53 Jahre alt, seit sechs Jahren Mitglied der Anonymen Alkoholiker (AA) in Zug und möchte nur mit Vornamen genannt werden. Was er an den wöchentlichen AA-Treffen gut findet, ist gleichzeitig das, was ihn bei seinem ersten Meeting am meisten irritiert hat: Das Gesagte bleibt unkommentiert. «Jemand aus der Runde erzählt, die anderen hören zu. Sobald die Erzählerin geschlossen hat, sagt sie das. Es folgt kein Kommentar.» Denn:

«Auch Ratschläge sind Schläge.»

Stattdessen teilen die Anwesenden eigene Erfahrungen aus ähnlichen Situationen. Etwa, was ihnen beim Bewältigen einer Krise geholfen hat. «In der Mitte steht ein unsichtbares Töpfchen. Dort legen wir unsere Erfahrungen rein und alle dürfen daraus nach Hause nehmen, was ihnen guttut.» Erweise sich eine Erfahrung als ungeeignet, könne man sie wieder zurückbringen.

Onlinetreffen eher unbeliebt

Für zahlreiche Menschen sind Selbsthilfetreffen fester Teil des Alltags und tragen massgebend zur psychischen Stabilität bei. Mittlerweile können die Meetings mit bis zu 15 Personen wieder stattfinden. Wegen der Kontaktbeschränkungen während der Lockdowns fielen sie aber für mehrere Monate weg.

Als Alternative wurden Onlinemeetings organisiert. Allerdings stiessen sie

auf wenig Begeisterung. Viele seien skeptisch, wie zuverlässig sich die Anonymität wahren lasse, sagt Walter. Anonymität ist das höchste Gebot bei den AA. «Es lässt sich nicht ausschliessen, dass jemand Fremdes mithört. Und Screenshots landen schnell in den Sozialen Medien.» Walter selber hat andere Gründe, warum er den Onlinetreffen fernbleibt: Ihm sind sie zu steif und unnatürlich.

«Die Gespräche wirken anders in der Gruppe. Ich muss mein Gegenüber spüren.»

Ähnliches berichtet Sandra. Auch die 48-Jährige möchte nur beim Vornamen genannt werden. Sie ist seit zehn Jahren Mitglied des Vereins Equilibrium Zug, einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression. Seit mehreren Jahren leitet sie die alle zwei Wochen stattfindenden Treffen.

«Wir haben es online und mit einer Whatsapp-Gruppe probiert, das war bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aber nicht so beliebt.»

Stattdessen habe sie versucht, mit den einzelnen Mitgliedern per Telefon in Kontakt zu bleiben. «Wir haben viel über Einsamkeit gesprochen. Das ist zwar kein neues Thema, hat sich aber mit dem Zuhausebleiben von einer neuen Seite gezeigt», sagt Sandra. Einige aus der Gruppe können aufgrund ihrer Erkrankung nicht arbeiten und beziehen eine IV-Rente. «Die Notwendigkeit sozialer Kontakte hat sich spürbar verschärft.»

Kantonale Gelder für Selbsthilfezentrum gestrichen



Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Kanton Zug gibt es seit 2003. Sie wurde 16 Jahre lang von der Frauenzentrale Zug beziehungsweise vom «eff zett das fachzentrum», welches an sie angegliedert ist, geführt. Die Kernaufgabe bestand in der Beratung und Betreuung von Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen. Ebenso war das «eff zett» für das Networking zwischen den Gruppen und externen Akteuren zuständig und betrieb Öffentlichkeitsarbeit in der ganzen Schweiz.

Auf Ende 2019 wurden im Rahmen des Sparprogramms «Finanzen 2019» die Unterstützungsgelder des Kantons Zug gestrichen. Gemäss dem Kanton wurde in allen Bereichen der öffentlichen Verwaltung gekürzt. Die Frauenzentrale sah sich aus Ressourcenmangel gezwungen, die in einem 60-Prozent-Pensum geführte Kontaktstelle aufzugeben.

Ab Januar 2020 hat die Triangel Beratung Zug das Selbsthilfezentrum in reduzierter Form übernommen. Bis anhin beschäftigte sich Triangel vor allem mit Schulden-, Paar- oder Familienberatungen. Für die Fachstelle Budgetberatung wird Triangel vom Kanton Zug finanziell unterstützt, nicht aber für den Bereich Selbsthilfe.

Für mehr Sichtbarkeit in der Bevölkerung

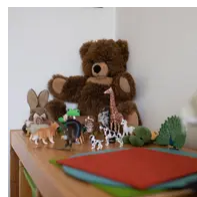
Abgesehen vom Kanton Glarus gibt es in jedem Deutschschweizer Kanton ein regionales Selbsthilfezentrum und somit auch Selbsthilfegruppen. Und doch würden sie, so Sarah Wyss, Geschäftsführerin des Dachverbands Selbsthilfe Schweiz, in der Öffentlichkeit nicht wahrgenommen. Die

Vorstellungen unterscheiden sich oftmals von der Realität:

«Selbsthilfe ist mehr als eine Jammergruppe.»

Um sie sichtbarer zu machen, hat der Dachverband gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen und den regionalen Selbsthilfezentren 2016 den Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen. Seither findet der Anlass jeden 21. Mai unter verschiedenen Mottos statt – dieses Jahr digital. Auf tag-der-selbsthilfe.ch werden von morgens bis abends kurze Videobeiträge veröffentlicht, in denen Selbsthilfezentren Einblick in ihre Arbeit bieten, Betroffene und Angehörige ihre Geschichten erzählen und Fachpersonen den Wert der Selbsthilfe für die Gesellschaft erläutern.

Mehr zum Thema:

[Anonyme Alkoholiker](#)[Coronavirus](#)[Depression](#)[Kanton Zug](#)[Lockdown](#)[Sarah Wyss](#)[Soziale Medien](#)

abo+ **KANTON ZUG**

Kinder- und Jugendpsychologie ist am Anschlag: «Ein halbes Jahr Wartezeit ist eine Zumutung»

Linda Leuenberger · 24.02.2021

Wenn Corona auf die Psyche schlägt

Laura Sibold · 08.04.2020

Copyright © Luzerner Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung,
Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne
vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.