

Im Gespräch mit: Claudine Frey

An die 200 Menschen in Schaffhausen besuchen eine Selbsthilfegruppe. Claudine Frey, die ein Pilotprojekt dazu in Schaffhausen leitet, spricht über Möglichkeiten, Trends und fehlende Krankenkassen-Unterstützung.

«Selbsthilfe ist gefragter denn je»

Damiana Mariani

Frau Frey, wann ist eine Selbsthilfegruppe sinnvoll?

Claudine Frey: Eine Selbsthilfegruppe ist dann sinnvoll, wenn jemand längerfristig daran interessiert ist, an einem Thema zu arbeiten. Eine Selbsthilfegruppe ist nicht sinnvoll, wenn ein akutes Problem besteht. Die Gruppen verlangen eine gewisse Stabilität. Sie laufen ohne fachliche Leitung. Bei einer schweren Depression beispielsweise ist man mit einer Selbsthilfegruppe allein nicht gut genug aufgehoben. In solch einem Fall empfehlen wir eine Psychotherapie.

Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es in Schaffhausen?

Frey: Es sind ungefähr 23. Elf davon haben wir während der Gründungsphase begleitet. Eine Gruppe zählt im Schnitt acht Mitglieder. Die Selbsthilfe in Schaffhausen ist noch jung, sie besteht offiziell erst seit zweieinhalb Jahren. Natürlich existierten bereits davor Gruppen wie jene der Krebs- oder der Rheumaliga, aber sie waren nicht gebündelt, es gab keine Website. Nach vielen Anfragen haben wir 2017 die erste Gruppe in Schaffhausen gegründet, das war eine für Depressive. 2019 haben wir dann das Okay für ein Pilotprojekt erhalten.

2020 wurden in der Region Winterthur und Schaffhausen 18 neue Selbsthilfegruppen gegründet, insgesamt über hundert neue Teilnehmer verzeichnet – wie sieht das im Vergleich zum Vorjahr aus?

Frey: Mit zwanzig neuen Gruppen war 2019 unser Rekordjahr. Im Vergleich: Für gewöhnlich entstehen im Schnitt neun bis 13 Gruppen jährlich. 2020 waren es dann weitere 18 und dies obschon coronabedingt während drei Monaten keine Gruppentreffen stattfinden konnten. Das zeigt, wie gross das Bedürfnis nach Selbsthilfe ist. In

«Deutlich am meisten Anfragen gehen von Angehörigen von Narzissten ein.»

Schaffhausen wurden im vergangenen Jahr vier neue Gruppen gegründet. So viele wie nie zuvor. Eine Gruppe für Betroffene von Autismus und Asperger-Spektrum. Eine Gruppe für Depressive. Eine Gruppe für Angehörige von Menschen mit Depression. Und eine Gruppe für Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung. Eben wurde im Kanton eine Gruppe zum Thema Mobbing ins Leben gerufen sowie eine zu häuslicher Gewalt. Demnächst werden zwei weitere Gruppen starten, eine zum Thema Binge Eating und eine für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen.

Lassen sich neue Trends bei den Themen erkennen?

Frey: Ja, tatsächlich. Deutlich am meisten Anfragen gehen von Angehörigen von Narzissten ein. Auch ein neueres Thema ist die Hochsensibilität. Vor 14 Jahren hatten wir zu diesem Thema eine einzige Gruppe in Winterthur, mittlerweile findet man welche in der ganzen Schweiz. Auch Autismus und Asperger-Spektrum sind mehr in den Fokus gerückt. Und ein ebenso neues, stigmatisiertes Thema ist familiärer Kontaktbruch. Da kommen Erwachsene, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben.

Kann man zusammenfassen, wer die Teilnehmenden sind?

Frey: Aus Anonymitätsgründen sammeln wir keine persönlichen Daten. Man kann aber sagen, auch wenn in den vergangenen Jahren immer mehr Männer dazugestossen sind, bilden Frauen mit schätzungs-



Claudine Frey, Leiterin des Selbsthilfezentrums Winterthur, hat das Selbsthilfe-Pilotprojekt in Schaffhausen mitinitiiert. Aktuell zählt es 23 Gruppen – und es werden laufend mehr.

BILD MELANIE DUCHENE

weise siebzig Prozent die Mehrheit der Teilnehmenden. Eine neue Tendenz lässt sich zudem beim Alter feststellen: Noch vor zehn Jahren lag das Durchschnittsalter bei 55. Mittlerweile liegt es deutlich tiefer. Dank Social Media stossen mehr junge Leute zwischen zwanzig und 35 Jahren zu den Gruppen dazu.

Gleichzeitig wird kritisiert, dass sich zu wenig Selbsthilfegruppen gezielt an junge Menschen richten ...

Frey: Selbsthilfe ist Selbsthilfe. Das bedeutet, wir sagen nie: Oh, das ist ein spannendes Thema, lasst uns eine Gruppe dazu machen! Die Interessenten müssen sich proaktiv melden – das gilt auch für die Jungen.

Kann man die einzelnen Gruppen nach ihrer Bedeutung gewichten?

Frey: Man könnte natürlich sagen, dass Gruppen mit Angehörigen weniger wichtig sind als jene für die Betroffenen selbst. Oder, dass Gruppen, die sie sich alle zwei Monate treffen, weniger dringend sind als jene, die sich alle zwei Wochen sehen. Aber ich möchte nicht darüber urteilen, wie schwer oder belastend ein Problem für jemanden ist. Die Gruppen geben Stabilität, dort wo sie gebraucht wird, darum geht es.

Tag der Selbsthilfe

Seit dem 1. März dürfen sich Selbsthilfegruppen neben den Zoom Meetings auch wieder persönlich treffen. Heute, am 21. Mai, findet ausserdem zum sechsten Mal der Tag der Selbsthilfe statt. In dessen Rahmen zirkulieren auf der Website www.tag-der-selbsthilfe.ch diverse Video-Beiträge zum Thema Selbsthilfe in der Schweiz. Dabei werden Gesprächsgruppen vorgestellt, Einblicke gewährt und Fragen beantwortet. Weitere Informationen zur Selbsthilfe in Schaffhausen erhalten Sie im Internet auf www.selbsthilfe-schaffhausen.ch oder telefonisch unter: 052 213 80 60.

Ist es Ziel der Selbsthilfegruppe, dass ihre Mitglieder irgendwann nicht mehr kommen – oder wird die Gruppe für diese vielmehr zu einem neuen Lebensbestandteil?

Frey: Auch das ist sehr individuell und von der Problematik abhängig. Leidet der Betroffene an einer Depression oder überwindet er eine Scheidung? Eine Trennung ist in der Regel rascher überwunden. Bei den Anonymen Alkoholikern bilden die Gruppen dagegen oft einen neuen Lebensbestandteil.

Worin besteht im Wesentlichen Ihre Arbeit?

Frey: Wir kümmern uns um die gesamte Öffentlichkeitsarbeit, nehmen Anfragen von Interessenten entgegen und informieren. Sobald mindestens fünf Teilnehmende für eine Gruppe zusammen sind, koordinieren wir Termine und stellen Räume zur Verfügung. Zusammen mit den Teilnehmenden erarbeiten wir die Spielregeln für die Treffen. Wie sollen die Gespräche ablaufen, was ist erlaubt, was nicht? Zuhören ist wichtig. Die Gruppen bieten nicht den Raum für Traumatherapie, es ist ein Austausch untereinander und miteinander.

Die Selbsthilfe-Fachpersonen sind nie mit vor Ort?

Frey: Als Fachpersonen sind wir lediglich bei den ersten drei bis fünf Treffen dabei – oder wenn Probleme auftauchen. Ansonsten kommen die Gruppen ohne unsere Unterstützung aus.

Wie wird die Selbsthilfe in Schaffhausen finanziert?

Frey: Der Kanton hat uns für die Projektphase 15000 Franken jährlich zugesprochen. Zusätzlich beteiligt sich die Selbsthilfe Schweiz mit insgesamt 10000 Franken.

Wie sieht es mit Mitgliederbeiträgen und Sponsoring aus?

Frey: Selbsthilfegruppenmitglieder zahlen einmalig vierzig Franken. Das ist ein symbolischer Betrag, der nach unten korrigiert wird, sofern er für jemanden zu hoch ist.

«Wir sagen nie: Oh, das ist ein spannendes Thema, lasst uns eine Gruppe dazu machen.»

Ein Fund Raising betreiben wir in Schaffhausen bisher nicht. Aber wir sind derzeit mit dem Kanton im Gespräch darüber, wie es nach der Pilotphase finanziell weitergehen soll.

Gibt es Spenden? Und zahlt das Bundesamt für Sozialversicherungen Beiträge?

Frey: Spenden gab es bisher kaum. Das Bundesamt für Sozialversicherungen zahlt Beiträge an die Selbsthilfe Schweiz, Schaffhausen sieht von diesem Geld aber nichts, weil es noch in der Pilotphase steckt. Das kann sich aber ändern. In diesem Fall würde ein tiefer vierstelliger Betrag zusätzlich für Schaffhausen abfallen.

Wie gross ist das Interesse der Krankenkassen, dass es Selbsthilfegruppen gibt?

Frey: Selbsthilfegruppenmitglieder sind kompetentere Patienten. Ausserdem kann die Selbsthilfegruppe Kosten abfedern. Nämlich dann, wenn ein Patient aufgrund der Selbsthilfegruppe Stabilität gewinnt und einen teuren Klinikaufenthalt umgehen kann. Wenn man in Zahlen ausrechnet, was da gespart wird, ist das enorm. Das Interesse der Krankenkassen müsste folglich gross sein, in finanziellen Mitteln gesprochen ist es aber gleich null. Wir haben immer wieder versucht, Krankenkassen mit ins Boot zu holen, mit wenig Erfolg.

Wenn die Corona-Situation sich weiter stabilisiert, rechnen Sie damit, dass die Anfragen dann zurückgehen?

Frey: Das bezweifle ich. Die Anfragen, die wir seit Ausbruch von Corona erhalten haben, waren nicht an die Pandemie gekoppelt, den Menschen ist viel mehr bewusst geworden, wie bedeutend der soziale Austausch ist. Corona war so gesehen eine grosse Chance für die Selbsthilfe. Wir haben uns virtuell und technisch enorm weiterentwickelt und können nun viel mehr Menschen erreichen. Ich würde sagen, Selbsthilfe ist heute gefragter denn je.

Heute ist der Tag der Selbsthilfe.

Was erwartet uns und was versprechen Sie sich von dieser Aktion?

Frey: Interessierte erwartet ein breites Spektrum an Informationen über Selbsthilfe. Verschiedene Mitglieder geben per Videos Einblick in ihre Gruppen. Das Ziel hierbei ist es, gerade junge Menschen anzusprechen und mit Klischees aufzuräumen. Selbsthilfegruppen sind keine Ansammlung Jammernder, die sich treffen, um sich gegenseitig runterzuziehen. Im Gegenteil: Die Gruppen sind lebendig, vielseitig und fast immer aufbauend.