

- 2 .... Selbsthilfe – Innensicht
- 5 .... Selbsthilfe in Gruppen – Einblicke ins Buch
- 7 .... Kontakt gesucht
- 8 .... KOSCH aktuell

# Selbsthilfe ist keine Hexerei



3  
Thema  
1 / 2007

Es gibt viele Gründe, die einen Menschen aus dem gewohnten Lebensalltag reissen und in die Krise geraten lassen. Doch es finden sich stets andere in der gleichen Lebenslage. Hier bietet sich die Chance zur Selbsthilfe, um die Schwierigkeiten gemeinsam anzugehen. Jetzt liegt das erste Schweizer Handbuch für Selbsthilfegruppen vor. Zwei erfahrene Fachfrauen haben es verfasst.

Selbsthilfegruppen haben einen festen Platz in unserer Gesellschaft erobert. Rund 2000 Gruppen gibt es in der Schweiz; sie widmen sich mit über 300 einer grossen Vielfalt von Themen: Sie reichen von seltenen bis häufigen Leiden und Krankheiten, von psychischen und körperlichen Problemen, von der Trauer um verlorene Kinder oder von der persönlichen Krise im Beruf bis zur Herausforderung durch kranke Angehörige. Doch was genau spielt sich in Selbsthilfegruppen ab, wie funktionieren sie, was bewirken sie, wie findet oder gründet man eine?

Dieser Fragen und grundsätzlichem Wissen über Kommunikation und Gruppenprozesse angenommen haben sich die Zürcher Supervisorin Ruth Herzog-Diem und die St. Galler Sozialanimatorin Silvia Huber. Die beiden Autorinnen arbeiten seit Jahren in der Selbsthilfe und können aus einem grossen Erfahrungsschatz schöpfen. Sie vermissten aber bisher eine verständliche und handliche Information und Anleitung zum Thema Selbsthilfegruppen und packten die Idee zu einem Handbuch gemeinsam an. «Gegenseitige Offen-

heit und eine gemeinsame Einstellung zum Fachlichen haben uns das Gemeinschaftswerk ermöglicht», sagen sie. «Es ging uns darum, niederzuschreiben, was seit Langem in unserem Kopf herumgeisterte, und etwas Kohärentes aus den verschiedenen Aspekten der Selbsthilfe zu schaffen.»

Das Handbuch richtet sich an Leserinnen und Leser, die selbst von einem Problem betroffen sind und sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informieren wollen. Auch Fachleute aus dem Gesundheitsbereich sollen angesprochen werden, die sich noch nicht näher mit Selbsthilfe befasst und ein undifferenziertes Bild davon haben. Anhand vieler Beispiele führt das Handbuch durch theoretische Grundlagen und praktische Fragen.

Wichtig ist den Autorinnen aufzuzeigen, dass Selbsthilfe eine Gemeinschaftsaufgabe ist: Betroffene organisieren sich selbst, bestimmen selbst, wie man miteinander umgeht, sie funktionieren autonom und ziehen aussenstehende Fachleute nur punktuell bei. Ausführlich dargelegt ist, wie man eine Selbsthilfegruppe findet oder gründet und auch abschliessen kann. Die Schwierigkeiten sind angesprochen, die im Gruppenprozess auftreten können und wie man sie bewältigen kann. Es fehlt auch nicht an Vorschlägen für die Gestaltung des Gruppenalltags. Im Anhang finden sich nützliche Adressen und Links sowie ein Literaturverzeichnis. Kurzum: Auf dieses Handbuch haben Interessierte gewartet und sie werden gut bedient.

*Dr. Rosmarie Waldner, Stiftungsrätin KOSCH*

Ruth Herzog-Diem, Sylvia Huber: «Selbsthilfe in Gruppen – Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen» / 128 Seiten, CHF 24.-, ISBN 978 3 85569 373 3 erscheint im Beobachter-Buchverlag, Förrlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich Bestellschein auf <http://www.kosch.ch/news.html>

# Selbsthilfe – Innensicht

Seit vielen Jahren engagieren sich Ursula Beerli und Marlise Burkhardt als Betroffene in Selbsthilfegruppen. Sie meldeten sich spontan für die Mitarbeit in der Begleitgruppe zum Beobachter- Ratgeber «Selbsthilfe in Gruppen» und haben dort ihr breites Wissen zur Selbsthilfe eingebracht. Im Gespräch gehen sie auf die vielfältigen Erfahrungen ein, die sie in der Selbsthilfegruppen-Arbeit gesammelt haben:

## Frau Beerli, wie hat Ihr Engagement in der Selbsthilfe begonnen?

1990, nach dem Suizid meines Sohnes traf ich ein Elternpaar und eine weitere Mutter, die daran waren eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Eine Spitalseesorgerin hatte die Gruppe angeregt und begleitete die Vorarbeiten. Niemand von uns hatte Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Wir haben uns Informationen aus England beschafft. Dort existierten schon seit 1969 The Compassionate Friends TCF. Aus ihren Broschüren konnten wir Texte übersetzen und für uns nutzen.

## Ist es heute einfacher, den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe zu finden, als noch vor 17 Jahren?

Ja. Heute gibt es in fast allen Regionen Selbsthilfegruppen von Eltern, die um ein Kind trauern. In der Deutschschweiz bestehen seit längerem auch zwei Selbsthilfegruppen von Eltern, deren Kinder selber aus dem Leben geschieden sind, eine in Bern und eine in Zürich. Hinzu kamen dann Gruppen in Chur, Frauenfeld und Luzern.

## Sie waren an verschiedenen Gruppen beteiligt. Wie haben Sie die Unterschiede erlebt?

Ich habe erlebt, dass unterschiedliche Gesichtspunkte zum Tragen kamen. Das Alter der Kinder spielt eine Rolle und ob man sie durch Krankheit, Suizid oder ein Gewaltverbrechen verloren hat. Auch, wie lange es her ist.

Interessant ist, dass in der Romandie die Gruppen gemischt funktionieren. In der Deutschschweiz scheint das schwieriger, hier haben sich die Gruppen thematisch zusammengeschlossen.

## Sie leiten eine Selbsthilfegruppe. Was heisst das für Sie?

Wir treffen uns einmal monatlich. Die TeilnehmerInnen erhalten eine Einladung per E-Mail oder per Post. An den Treffen nehmen durchschnittlich 10 bis 16 Personen teil. Die Treffen sind offen, ohne Anmeldung. Deshalb weiss ich nie, wer kommt. Das ist manchmal etwas schwierig und verlangt viel Flexibilität und Präsenz von mir als Leiterin.

**Ursula Beerli** ist seit 17 Jahren aktiv in der Selbsthilfe: sie begann als Mitglied einer Selbsthilfegruppe in der Romandie, von 2001 bis 2005 war sie Präsidentin des Vereins Regenbogen. Regenbogen ist die schweizerische Selbsthilfevereinigung von Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern. Seit fünf Jahren leitet Ursula Beerli eine Suizid-Selbsthilfegruppe in Zürich.

Eigentlich wollte ich die Leitung nur vorübergehend übernehmen. Eine Nachfolgerin zu finden scheint mir aber heute schwieriger geworden zu sein. Und man muss selber wieder «Boden unter den Füssen» spüren, um Frischbetroffene begleiten zu können.

## Wie kommen Eltern, die neu vom Tod ihres Kindes betroffen sind, zu Regenbogen?

Wir haben eine Homepage ([www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)) und auch Informationsmaterial, wo wir uns vorstellen. Betroffene Eltern können mit Kontaktpersonen sprechen. In unserer Gruppe können Neubetroffene jederzeit dazukommen.

## Ist es schwierig, seit 17 Jahren immer wieder mit ähnlichen Schicksalen konfrontiert zu werden?

Seit ich ein Gefühl der Versöhnung mit meinem Schicksal empfinde, kann ich gut damit umgehen. Als Ansprechperson bekomme ich relativ viele Anrufe von Eltern, die ein Kind verloren haben und eine Selbsthilfegruppe suchen. Weil ich weiss, was das bedeutet, begleite ich sie auf Wunsch auch zum ersten Treffen in andere Gruppen. Manchmal belastet mich allerdings meine Hilflosigkeit – dass ich nicht mehr beitragen kann.

## Welche Erfahrungen waren Ihnen wichtig?

Der wichtigste Moment ist der, wenn du erwacht und weisst: «Ich will weiterleben.» Dass dieser Moment kommt, das ist eine Erfahrung, die ich weitergeben will an andere, die dort stehen, wo ich vor 17 Jahren.

Aus der Gruppe heraus sind bei uns gegenseitige Einladungen zum Mittagessen entstanden. Miteinander ist vieles möglich, was man vorher für unmöglich hielt, z.B. Kino oder auswärts Essen. So kann man langsam wieder ins normale Leben zurückfinden: zuerst nur mit Gleichbetroffenen. Und dann wird es auch in weiteren Kreisen wieder möglich.

**Mir fällt auf, wie breit Ihr Engagement ist: im Verein, in der Gruppe und für Einzelkontakte. Braucht das nicht unheimlich viel?**

Für mich hat der Tod meines Sohnes einen Lebensumbruch eingeleitet. Ich bin auch wieder eingestiegen ins Berufsleben, nachdem ich viele Jahre ausschliesslich für meine Familie da war.

In der Arbeit in der Selbsthilfebewegung habe ich viel gelernt und meine Kompetenzen erweitert. Ich habe jetzt, nach meiner Pensionierung, die Zeit, die andern fehlt.

**Wo finden Sie Unterstützung in Ihrer Arbeit?**

Eine grosse Unterstützung bei Problemen ist der Austausch mit andern GruppenleiterInnen, wie ihn KOSCH in den Denk quer! Werkstattgesprächen anbietet. Ruth Herzog-Diem kannte ich bereits aus den Weiterbildungskursen für GruppenleiterInnen im Verein Regenbogen.

Die Themen Leitung und Unterstützung interessieren mich besonders. Dazu möchte ich mehr Einblick und vertiefteres Wissen erhalten.



**Marlise Burkhardt** leidet an Angst und Panikattacken. Seit fünf Jahren ist sie Mitglied einer Selbsthilfegruppe zum Thema «Angsterkrankungen». Sie engagiert sich stark in der Öffentlichkeitsarbeit, stellt die Arbeit ihrer Selbsthilfegruppe an Veranstaltungen vor und hat in einer Fernsehshow über Angst und Panik mitgewirkt.

**Frau Burkhardt, wie gestaltete sich damals Ihr Einstieg in die Selbsthilfegruppe?**

Vor fünf Jahren stiess ich in der Zeitung auf ein kleines Inserat der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, dass eine Selbsthilfegruppe zu Angsterkrankungen gegründet werden solle. Das sprach mich sehr an. Ich leide seit vielen Jahren an Panikattacken, die ohne ersichtlichen Grund auftreten. Ich hatte schon viele Therapien gemacht und schulmedizinisch einiges ausprobiert. Doch ich fühlte mich mit dem Thema oft unverstanden. In der Selbsthilfegruppe hoffte ich Menschen mit derselben Problematik kennen zu lernen.

**Sie waren also seit Beginn der Gruppe mit dabei. Wie haben Sie den Aufbau erlebt?**

Das war eine spannende Erfahrung. Ich war hin und her gerissen. Da waren Menschen, die Gleiches erleben und am liebsten hätte ich sofort angefangen mit ihnen über ihre Erfahrungen zu sprechen. Gleichzeitig gab es erst noch viele administrative Dinge zu erledigen.

Wir hatten vier Auftreffungen, an denen wir geregelt haben, wie unsere Gruppe funktionieren soll. Jetzt kommen wir regelmässig alle zwei Wochen zusammen. Wenn man von Anfang dabei ist, sind sich alle gleich fremd und haben dieselbe Ausgangsbasis. Kommt man hingegen neu in eine bestehende Gruppe, ist das anders. Ich denke, es braucht mehr Mut und Überwindung, man fühlt sich eher ausgestellt und ausgeliefert.

**Haben Sie Aufgaben in der Gruppe übernommen?**

Ja, schon in der Aufbauphase übernahm ich die Verantwortung für die Arbeitsvereinbarung, den Datenplan und die Adressliste. Seit einem Jahr bin ich – zusammen mit einer Kollegin – Kontaktperson für die Gruppe. Auch die Gesprächsleitung ist hin und wieder meine Aufgabe, weil wir uns abwechseln.

**Was kann eine Selbsthilfegruppe bieten, was man nicht auch im Freundeskreis oder der Familie findet?**

In privaten Beziehungen ist man nicht durch eine Krankheit oder Thematik verbunden. In der Selbsthilfegruppe schon. Dort sind hingegen die Lebensauffassungen überhaupt nicht gleich. Alle Spektren sind vertreten, verschiedenste Facetten und Gravitäten. Das verlangt viel Toleranz. Es ist ein Üben miteinander, das befreiend sein kann.

«Ich lasse mich nicht mehr von der Angst beherrschen, sehe sie nicht mehr als Feind. Ich weiss, dass ich mit der Angst leben, sie durchstehen muss. Wenn ich heute eine Panikattacke bekomme, habe ich die Gewissheit: ich sterbe nicht.»

Die Gruppe hat mir vor allem auch bewusst gemacht, dass ich nicht alleine bin mit meiner Problematik. Wir können uns gegenseitig unterstützen und helfen, Informationen austauschen über Therapien, Medikamente und das Verhalten gegenüber Ärzten.

Ich merke, dass ich heute viel offener und freier über Angst reden kann als früher. Manchmal übe ich auch in der Gruppe, um mich auf schwierige Gespräche vorzubereiten. Sie bietet einen «geschützten Rahmen», weil alles vertraulich behandelt wird.

#### **Braucht es Voraussetzungen für die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe?**

In erster Linie braucht es die Offenheit aller GruppenteilnehmerInnen. Jede Gruppe ist nur so gut, wie jedes Mitglied bereit ist sich einzubringen. Und es braucht Toleranz.

Ich habe festgestellt, dass ein Konfliktpotential vor allem bei den Gesprächen besteht, die über das Thema hinausgehen – zum Beispiel über Politik. Es hilft, bei der Thematik zu bleiben und die Gemeinsamkeiten auszunützen.

#### **Im Buch ‚Selbsthilfe in Gruppen‘ wird von Gruppenphasen gesprochen. Wie sehen Sie das?**

Als ich neu dazukam, empfand ich es als ein miteinander Teilen und Informationen austauschen. Ich habe in dieser Phase viel bekommen und mitgenommen. Hat man selber Fortschritte gemacht, steht man an einem andern Ort als die Neuen. Und dann überwiegt das Geben. Aber man nimmt auch immer. Eine dritte Phase war für mich die Stagnation. Lange hat die Gruppe sehr gut funktioniert. Dann war niemand mehr so richtig bereit sich einzubringen. Es harzte. In einem solchen Moment braucht es die Möglichkeit, Hilfe zu beanspruchen. Wir haben Sylvia Huber von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen beigezogen. Sie gab uns Tipps und vor allem ermutigte sie uns, Probleme anzusprechen.

In unserer Gruppe machen wir jährlich eine Standortbestimmung.

#### **Wie geht Ihre Selbsthilfegruppe mit dem Thema «Neue in der Gruppe» um?**

Anfangs kamen die Neuen laufend dazu – bis zehnmal jährlich. Das erforderte jedes Mal eine Vorstellungsrunde und führte zu Verzettelungen. Wir konnten schwer an einem Thema weiterarbeiten. Deshalb haben wir ein neues System eingeführt. Heute gibt es vier spezielle Treffen für die Neuen. So ist man nicht alleine neu und die Gruppe kann sich entwickeln. Pro Jahr kommen sechs bis sieben Mitglieder dazu, andere verlassen die Gruppe.

#### **Gibt es Erfahrungen, die Ihnen wichtig wurden?**

Ich lasse mich nicht mehr von der Angst beherrschen, sehe sie nicht mehr als Feind. Ich weiss, dass ich mit der Angst leben, sie durchstehen muss. Wenn ich heute eine Panikattacke bekomme, habe ich die Gewissheit: «ich sterbe nicht.»

Viel verändert hat sich von dem Augenblick an, als ich öffentlich zu meiner Krankheit stehen konnte. Wenn man niemandem etwas davon erzählt und die Krankheit versteckt, braucht das unheimlich viel Energie. Und seit die anderen am Arbeitsplatz, im Chor oder im Nähkurs von meinen Panikattacken wissen und auch damit umgehen können, kann ich vieles mitmachen, was vorher nicht möglich war. Offenheit hilft auch hier.

#### **Frau Burkhardt, Sie haben in der Begleitgruppe zum Buch mitgearbeitet. Warum?**

Aus zwei Gründen: Einerseits war ich neugierig, wie andere Betroffene und die beteiligten Fachleute die Selbsthilfegruppen erleben. Andererseits wollte ich gerne meine Erfahrungen weitergeben. Ich betrachte die Selbsthilfe als einen sehr wichtigen Pfeiler und eine grosse Chance, um mit Krankheiten und Problemen besser umgehen zu können. Und dafür möchte ich mich auch einsetzen.

#### **Das neue Selbsthilfe-Buch enthält gruppendynamisches Wissen und gibt Anregungen, wie die Kommunikation in der Gruppe verbessert werden kann. Brauchen Selbsthilfegruppen solche Anregungen?**

Die Gruppen brauchen immer wieder Hilfestellung zur Kommunikation. Es ist eine Tatsache, dass die Menschen sehr verschieden sind, auch wenn die Krankheitsbilder viele Ähnlichkeiten haben. Und so ist es notwendig, bei Problemen ein Nachschlagewerk zu haben, wo man Anregungen finden kann.

#### **Was ist Ihnen für die Zukunft wichtig, haben Sie einen Wunsch?**

Sehr wichtig ist mir die Öffentlichkeitsarbeit. Je mehr Menschen wissen, dass es Selbsthilfe gibt, umso mehr kann bewegt werden. Wünschen würde ich mir, dass Fachpersonen wie Ärzte und Therapeuten diese Möglichkeit mehr einbeziehen und bekannt machen. Auf das Buch freue ich mich sehr.

*Interviews: Dora Borer*



## Was erwartet Sie im neuen Beobachter-Ratgeber?

Die Autorin Ruth Herzog-Diem stellt Ihnen einzelne Kapitel in kurzen Zusammenfassungen und Leseproben vor.

Selbsthilfegruppen sind in Bewegung. Mitglieder treten aus, neue kommen dazu. Wie kann die Gruppe mit dieser Dynamik umgehen, wie langjährige Mitglieder verabschieden, neue integrieren? Das Kapitel «Der Gruppenprozess» geht auch auf die Sicht der «Neuen» ein:

### Leseprobe

*Für neue Mitglieder ist es ermutigend zu sehen, wie selbstbewusst und psychisch gefestigt die Einzelnen geworden sind, doch brauchen sie mehr, um von der Gruppe wirklich zu profitieren. Sie sollten einen eigenständigen Platz finden, von dem aus sie erfolgreich neue Ideen einbringen können, vielleicht auch Ungewohntes. Nur dann können sie zu einer lebendigen Gruppe beitragen. Allerdings ist dies viel einfacher, wenn mehrere Neue dabei sind, ist es doch für eine Person allein kaum möglich, so viel Einfluss zu nehmen. (S.84)*

Selbsthilfegruppen bieten ideale Voraussetzungen für eine tief reichende Verständigung: Durch die gemeinsame Betroffenheit schaffen die Gruppenmitglieder rasch eine respekt- und vertrauensvolle Atmosphäre. Doch ist es gar nicht einfach, die Gespräche in der Gruppe über längere Zeit zufriedenstellend zu gestalten. So kann es ganz nützlich sein, von Erkenntnissen aus der Kommunikation zu lernen. Wie kann man festgefahrene Gespräche aktivierten? Wie Fragen so stellen, dass sie die ändern weiterbringen? Und was braucht es eigentlich, um genau zuzuhören? Wie kann die Gesprächsmoderation gestaltet werden?

Das Kapitel «Kommunikation in der Gruppe» gibt darauf Antworten. Der folgende Textauszug zeigt, dass auch heikle Themen wie Wertung und gegenseitige Wertschätzung angesprochen werden:

### Leseprobe

#### *Bewerten oder nicht?*

*Oft hält man in Selbsthilfegruppen einander an, nicht zu werten, was andere sagen. Man will damit verhindern, dass sich Einzelne überfahren und unfrei fühlen in ihrer eigenen Empfindung. Doch kann man sich dabei auch überfordern, weil alles, was andere in der Gruppe sagen, bei Ihnen etwas auslöst: Es stimmt Sie heiter, lässt Sie kalt, Sie fühlen sich «erschlagen» oder traurig. Unwillkürlich entsteht in Ihnen ein inneres Bild über die Person, die gerade spricht: «Er gibt sich cool, steht aber unter Hochspannung».*

*Sobald Sie sich die Wertung – «Ich kauf ihm das nicht ab» – bewusst machen, dürfte es Ihnen leichter fallen, sich mit einer wertschätzenden Haltung in die andere Person einzufühlen. Wertschätzend sein heisst nicht wertfrei wahrnehmen – wir alle werten unaufhörlich, weil unser Organismus alles, was je erfahren wurde, bewertet, interpretiert und speichert, wobei uns ein überwältigender Teil gänzlich unbewusst ist. Bezweifeln Sie die Coolness Ihres Kollegen, können Sie Ihrer Wahrnehmung getrost vertrauen und seine nicht mit Ihnen übereinstimmenden Empfindungen interessiert zur Kenntnis nehmen.*

*Heissen Sie all Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen willkommen, in der Annahme, dass diese Sie und Ihren Gesprächspartner weiterbringen. Bloss: verwechseln Sie Ihre Wahrnehmung nicht mit der Ihrer Gesprächspartnerin, die trotz gleichen Problemen unterschiedlich empfindet.*

*Ob Sie ihrem Gruppenkollegen Ihre «Bewertung» mitteilen wollen, ist eine andere Frage. Warum auch nicht? Vielleicht reagiert er gereizt, doch ist er angeregt, über sich selbst nachzudenken. Auch hätte er die Wahl, Ihnen zu sagen, dass er sich ganz anders fühlt, als Sie glauben. Mit Leuten «im gleichen Boot» zu sein – gleiche Krankheit, gleiche Pro-*



bleme – heisst ja nicht, dass alle gleichgeschaltet empfinden und handeln. Es sind gerade die Unterschiede, die, einmal aufgedeckt, für lebendige Auseinandersetzung in der Gruppe sorgen und die Einzelnen anregen, eingefahrene Verhaltensmuster zu hinterfragen. (S.55 / 56)

Nicht immer läuft es rund, das ist durchaus normal. Einige der verbreiteten Probleme, die in Selbsthilfegruppen auftauchen, sind: harzende Gespräche, ausschweifend redende Gruppenmitglieder, unregelmässige Teilnahme, zu viel Verantwortung bei einer Person. Die Selbsthilfegruppe bietet sich an, faires Konfliktlösen zu üben, anstatt darüber hinweg zu gehen und eine Pseudoharmonie aufrecht zu erhalten. Das braucht etwas Mut, kann jedoch sowohl den Einzelnen als der ganzen Gruppe viel bringen. Das Kapitel «Selbsthilfe bei Problemen» gibt Tipps.

### Leseprobe

Gegen aussen vermitteln Selbsthilfegruppen oft den Eindruck, verschiedenste Denk- und Verhaltensweisen wohlwollend zu akzeptieren. In der Praxis geht das allerdings nur so lange gut, als die individuellen Interessen der Mitglieder und die Gruppeninteressen unter einen Hut gebracht werden können. Hier entstehen die häufigsten Probleme. Die meisten von ihnen sind lösbar, wenn die Gruppe gemeinsam regelt, was sie toleriert und wann sie sich abgrenzt.

### Spannungen: ausweichen oder streiten?

Selbsthilfegruppen entwickeln als autonome Schicksalsgemeinschaften ihre Aktivitäten pragmatisch. Das macht sie kreativ und stark, führt hingegen zur Überforderung, wenn elementare Spielregeln übergangen werden. Die Gruppe ist keine Maschine, die verlässlich und stetig funktioniert – es liegt sozusagen in ihrem Wesen, Entwicklungsprozessen unterworfen zu sein.

Mitglieder einer Selbsthilfegruppe, in der Spannungen auftreten, machen im Prinzip dieselbe Erfahrung wie in der Familie oder am Arbeitsplatz: Ob die Spannungen gelöst werden oder sich zu einem Konflikt ausweiten, hängt wesentlich davon ab, wie die Beteiligten miteinander kommunizieren. Gerät die Gruppenbalance aus dem Lot, lohnt es sich auf jeden Fall, hin- anstatt wegzusehen. Nette Worte können nicht darüber hinwegtäuschen, dass Spannungen in der Luft liegen. Es gibt verschiedene Arten, darauf zu reagieren... (S.93)

# Kontakt gesucht

KOSCH vermittelt Einzelkontakte schweizweit, wenn es zu einem Thema noch keine Selbsthilfegruppe gibt. Zu folgenden Themen sind in den letzten Monaten Anfragen von Betroffenen oder Angehörigen eingegangen:

- Angehörige von kranken und dementen SeniorInnen
- Angst vor Verlust der Kinder
- Cavernomen (Hirntumor), Eltern
- Eifersucht
- Essstörungen bei Kindern, Eltern
- Händewaschen, zwanghaftes (Eltern)
- Kaufsucht/Kaufzwang
- Kleptomanie
- kleptomanisches Kind, Eltern
- Lychen planus mucosae
- Morbus Werlhof / ITP (Idiopathische Thromozytopenische Purpura)
- Patch-Work-Familien
- Probleme mit Sozialbehörden
- Prostatitis
- Rechtsextremismus, Eltern
- Reizblase
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- Scheidungskinder im Erwachsenenalter
- schlechte Kindheit
- Trebegänger, Eltern





### Vernissage zum Buch «Selbsthilfe in Gruppen»

Der neue Beobachter-Ratgeber ist ein Meilenstein für die Selbsthilfebewegung. Die Autorinnen und die Stiftung KOSCH feiern das Erscheinen mit einer Vernissage:

**am 18. April 2007, um 17 Uhr, im Salzhaus Brugg.**

Das Theaterkabarett Birkenmeier.Vogt zeigt exklusiv Szenen aus dem Buch.

Anmeldung bei der Stiftung KOSCH, Laufenstrasse 12, 4053 Basel. Einladungskarte und Anmeldetalon auf <http://www.kosch.ch/news.html>

### Selbsthilfe-freundlicher Kanton Bern

Der Kanton Bern anerkennt die Wirkung von Selbsthilfegruppen und die Notwendigkeit der Förderung durch regionale Selbsthilfekontaktstellen. In den Jahren 2007 und 2008 soll das bisherige kleine SelbsthilfeZentrum Kanton Bern in Thun um weitere Standorte in der Stadt Bern und den Regionen Biel/Jura Bernois und Emmental/Oberaargau erweitert werden. Der Ausbau erfolgt nach Empfehlung der Nationalfondsstudie der Hochschule für Soziale Arbeit Luzern (Stremlow 2004) von 1.25 auf 4.7 Stellen (0,5 Stellen pro 100 000 EinwohnerInnen). Damit wird der Kanton Bern in kurzer Zeit zu einem der Selbsthilfe-freundlichsten Kantone der Schweiz.

Wer hätte das im Jahr 2003 zu hoffen gewagt, als die Stiftung KOSCH im letzten Moment als Trägerin einsprang, um das «Aus» für die Berner Selbsthilfe-Förderung zu verhindern! Denn trotz intensiver Suche fand sich damals keine Trägerschaft, die das Risiko eines derart unterfinanzierten Projekts übernehmen wollte. Allen Selbsthilfegruppen und KollegInnen vor Ort, den zahlreichen SpenderInnen, dem Stiftungsrat KOSCH, allen die trotz widriger Umstände auf diese Zukunftsperspektive vertraut haben, ein grosses Dankeschön! Es hat sich gelohnt, denn nun ist Land in Sicht!

### Denk quer! Werkstattgespräche

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, die das Potenzial in der Gruppe noch besser nutzen möchten, bietet KOSCH im 2007 folgende Fortbildung an:

#### Im eigenen Meer fischen

Donnerstag/Freitag, 14./15. Juni 2007,

Studienzentrum Boldern, Männedorf

Manchmal ist genug geredet. Es gibt vielfältige Ausdrucksweisen, die die Gruppenarbeit bereichern können. Dazu ziehen wir die gehorteten Schätze der Gruppenmitglieder an Land.

#### Lust auf Lebendigkeit

Samstag, 22. September 2007

Gurten – Kulm, Bern

Trotz bester Absichten gibt es in der Selbsthilfegruppe manchmal Probleme mit der Verständigung. Mit Übungen zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung, Gesprächen und Arbeit mit Szenen geben wir dem Humorvollen bewusst Raum. Haben Sie konkrete Anliegen aus Ihrer Selbsthilfegruppe, die Sie mit Menschen aus unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen austauschen möchten?

Weitere Angaben auf <http://www.kosch.ch/news.html>

### denkwerk Publikation «Verständnis» in der Reihe «Beiträge zum Leben mit Hirnverletzung»:

Für Menschen, die eine Hirnverletzung erleiden, verändert sich das Leben radikal. Sie finden sich in einer neuen Welt, die sie erschliessen müssen. «Es ist traumartig und nicht zu beschreiben. Ein Traum wird zum Traum, wenn ich wach bin. Nur dieser hört nie auf.», drückt eine Betroffene ihre Wahrnehmung aus.

Zwölf Menschen mit Hirnverletzung zeigen eindrücklich ihren Weg «sich selbst neu zu erschaffen» in der vierten Publikation des Basler *denkwerk*. Verständnis suchen und finden, mit Missverständnissen umgehen und einen neuen Sinn finden: dazu nehmen die Betroffenen mit Zitaten und Texten Stellung, die in monatelanger intensiver Zusammenarbeit entstanden sind. Die 18-seitige Broschüre richtet sich an Kolleginnen, Arbeitgeber, Freunde und Familien von hirnerkrankten Menschen aber auch an Behörden und Fachpersonen.

*denkwerk* ist ein gemeinnütziges Projekt von Menschen mit Hirnverletzung begleitet von Michael Nemitz, Ausdruckstherapeut und Michel Voisard, Soziokultureller Animator (FH). Die Stiftung KOSCH betreut das Projekt in administrativen und rechtlichen Belangen.

Informationen und Bestellungen bei: *denkwerk*, Postfach 2624, 4002 Basel, [www.denkwerk-hirnverletzung.ch](http://www.denkwerk-hirnverletzung.ch), [info@denkwerk-hirnverletzung.ch](mailto:info@denkwerk-hirnverletzung.ch)

In der Reihe erschienen sind bereits:

- «Leben ist Lernen»
- «Verletztes Hirn und Psyche»
- «Der Glaube an sich selbst»