

**Vogelsanger, Vreni (1995): Selbsthilfegruppen brauchen ein Netz. SEISMO, Zürich, S. 21-59**

Einleitung

Selbsthilfebewegungen im Gesundheits- und Sozialwesen gibt es schon lange. Gegen Ende des letzten Jahrhunderts entstanden die ersten Behinderten- Selbsthilfeorganisationen in der Schweiz. Die meisten Problembereiche zu denen Selbsthilfegruppen entstehen, beziehen sich auf körperliche Krankheiten und Behinderungen. Es werden mehr Selbsthilfegruppen in Bereichen gegründet, bei denen es um existenzielle Lebensfragen geht und weniger um alltägliche Probleme. Zum Zeitpunkt der Erhebung gab es total mindestens 834 Selbsthilfegruppen in der Schweiz und im Fürstentum Lichtenstein, mit ca. 10 Personen pro Gruppe.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die in schwierigen Lebenslagen Hilfe von anderen Menschen suchen, die gleiches erlebt haben. Sie suchen dort Hilfe und sind gleichzeitig bereit, ihr Einfühlungsvermögen und ihre Erfahrungen auch anderen zur Verfügung zu stellen. In Selbsthilfegruppen suchen Menschen eine partnerschaftliche Form von Hilfe. Dies beinhaltet auch kritisch gegenüber Expertenwissen zu sein und aktiv statt passiv zu sein.

Der Weg in eine Selbsthilfegruppe verläuft nicht geradlinig. Die meisten Menschen haben zuerst Zeiten der Isolation durchlitten und sich alleine gelassen gefühlt. Manche haben auch enttäuschende Erfahrungen mit Institutionen und Fachleuten gemacht und schliessen sich deshalb einer Selbsthilfegruppe an. Denn auch bei bestem Fachwissen gibt es eine Grenze des Einfühlungsvermögens, die Nicht-Betroffene gegenüber Betroffenen haben.

Definitionskriterien einer Selbsthilfegruppe (vgl. S.24-25):

Eine Gruppe ist eine Selbsthilfegruppe, wenn folgende Merkmale und Zielsetzungen zutreffen:

1. die Mitglieder sind durch das gemeinsame Problem selber betroffen.
2. Ziel ist die wechselseitige Hilfe in Bezug auf das gemeinsame Problem.
3. Es finden regelmässig Treffen statt.
4. die Mitgliedschaft ist freiwillig.
5. die Verantwortung für und die Entscheidung über die Gruppe liegen ausschliesslich bei den Mitgliedern.
6. es wird eine möglichst gleichberechtigte Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe angestrebt.
7. keine Gewinnorientierung.

Keine Selbsthilfegruppen sind Gruppen:

- welche langfristig von einer nicht selber betroffenen Fachperson geleitet werden und sie dafür Honorar bezieht.
- bei denen die Verantwortung mehrheitlich bei einer Organisation liegt und nicht bei den Mitgliedern selber.
- in denen nicht die Erfahrungen der Mitglieder im Vordergrund stehen.
- die kommerzielle Ziele verfolgen; Kurse aller Art, Verbände.

Folgende Faktoren und gesellschaftlichen Entwicklungen tragen laut der Autorin dazu bei, dass Selbsthilfegruppen seit den 70er Jahren immer beliebter wurden:

- die Familie ist weniger ein „lebenslänglich gültiger Bezugsrahmen“ mit Pflichten und Sicherheit, Veränderung von sozialen Rollen und die daraus entstehende Verunsicherung.
- Selbstverantwortung für die Aufrechterhaltung der eigenen sozialen Netzwerke.
- soziale und gesundheitliche Probleme sind vermehrt private Angelegenheiten.
- Die Zuständigkeit für Hilfeleistungen von der Familie hat sich mehr auf Fachleute verlagert.
- „Die Kompetenz der eigenen Erfahrungen und Gefühle wird wieder vermehrt als Masstab für das Selbstverständnis und für soziales Handeln verstanden (...) (S.32)“.
- Die Bildung von Gruppen ist ein wichtiger Bestandteil von neuen sozialen Bewegungen.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die unter ähnlichen Problemen leiden und die auch ähnliche Zielsetzungen verfolgen möchten. Es wird betont, wie wichtig es ist in der Gruppe die gemeinsamen Ziele zu definieren, sodass spätere Diskrepanzen verhindert werden können.

Verschiedene Zielschwerpunkte von Selbsthilfegruppen:

- Selbsterfahrung: das persönliche Wachstum der Mitglieder und das der Gruppe als Ganzem steht im Vordergrund.
- Interessenvertretung: das gemeinsame Vorgehen gegen erlittenes Unrecht, z.B. Diskriminierung. Das wichtigste Ziel liegt nicht innerhalb sondern ausserhalb der Gruppe.
- Fachwissen zum eigenen Problem erwerben: z.B. mehr über eine Krankheit lernen.
- Freizeit- und Lebensgestaltung: Pflege der Gemeinschaft und gegenseitige Hilfe aus der Isolation durch gemeinsame Aktivitäten.
- Engagement für Mitbetroffene: Menschen, die nicht mehr ganz akut unter ihrem Problem leiden, stelle ihre Erfahrung und ihre Hilfe anderen zur Verfügung.
- Suchtbegleitung: gegenseitige Unterstützung bei einer bestehenden Suchtgefahr.

### Beitrittsmotive

Eine wichtige Voraussetzung für den Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe ist, dass man sich seine eigene Situation eingesteht und vor sich selber zugibt, dass man Hilfe braucht. Die Voraussetzung für Hilfe und dass sie funktioniert ist, dass man sie wirklich möchte.

Beitrittsmotive, die laut der Autorin von Betroffenen immer wieder erwähnt wurden, sind:

- „der Wunsch nach Gemeinschaft mit Gleichbetroffenen.“
- „Die Möglichkeit, einen aktiven Beitrag an die Gruppe zu leisten.“

Menschen fühlen einen inneren Zwiespalt: Einerseits haben sie den Wunsch nach menschlicher Nähe aber andererseits haben sie Angst verletzt zu werden. Die Hoffnung Gleichbetroffene zu finden, die die eigenen Nöte nachvollziehen können, wird zu einem wichtigen Motiv einer Selbsthilfegruppe beizutreten.

### Merkmale von Selbsthilfegruppen- Mitgliedern

Man trifft in Selbsthilfegruppen ein grosses Spektrum verschiedenster Menschen. Die Lebensumstände und der soziale Status treten in den Hintergrund und „der Aspekt der Schicksalsgemeinschaft“ (S.33) steht im Vordergrund. Selbsthilfegruppen sind in der Regel sehr flexibel die verschiedensten Menschen aufzunehmen. Dennoch sind bestimmte Gruppen von Menschen sind häufiger anzutreffen als andere:

- Frauen sind häufiger als Männer in Selbsthilfegruppen.
- Es gibt mehr Mitglieder mittleren Alters als Jugendliche und Pensionierte. Jugendliche beanspruchen eher ein geleitetes Angebot.
- Personen der Mittelschicht sind häufiger Vertreten als Personen aus der Unter- und Oberschicht.

Für gewisse Lebenssituationen und Menschen eignen sich Selbsthilfegruppen eher nicht:

- Menschen müssen genügend Distanz zur eigenen Situation haben. Die Konfrontation mit Gleichbetroffenen kann auch einen zusätzliche Belastung sein.
- Eine akute schwere Lebenskrise ist der falsche Moment für den Beitritt. Es ist besser, akute Notsituationen mit Hilfe einer Person zuerst zu überwinden.
- Bei gewissen Formen von psychischer Krankheit ist in akuten Phasen von einer Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe abzuraten. Das Risiko einer Belastung für die Gruppe ist zu gross.
- Man muss sich selber und völlig frei zu einem Beitritt entscheiden.