

## Dank der Selbsthilfegruppe zurück im Leben

Im Interview erzählt der 39-jährige Sascha, weshalb die gemeinschaftliche Selbsthilfe für ihn und seine Genesung wichtig war und wie ihm der Austausch mit anderen Betroffenen geholfen hat.

**Sascha, Sie haben vor zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe gegründet. Als Sie selber das erste Mal in eine solche Gruppe gehen sollten, standen Sie dem Thema skeptisch gegenüber. Warum?**

Sascha: Ich hatte damals ein verzerrtes Bild von Selbsthilfegruppen – so wie man es aus Filmen kennt: Menschen mit Suchtproblemen, die im Kreis sitzen und ihre Geschichte erzählen. Ich dachte, das passt nicht zu mir. Lange weigerte ich mich, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, dachte, es ginge mir entweder viel zu gut oder viel zu schlecht, um an einer solchen Sitzung teilzunehmen. Ich muss ehrlicherweise auch gestehen, dass ich mich damals gerne in der Opferrolle sah und es mochte, wenn ich Aufmerksamkeit erhielt und man sich um mich kümmerte. Nach knapp einem halben Jahr und mehreren «geschwänzten» Sitzungen brachte mich die Psychiatrie-Spitex dann doch dazu, erstmals eine Selbsthilfegruppe in Thun zu besuchen.

**Haben sich Ihre Vorstellungen von Selbsthilfegruppen bewahrt?**

Nein, ganz und gar nicht. Ich war überrascht, wie wohlwollend alle waren. Es war das erste Mal seit meiner Diagnose, dass man mir auf Augenhöhe begegnete. Ich muss dazu noch sagen, dass sich in den letzten 20 Jahren viel getan hat in der Psychiatrie. Bei meinem ersten Kontakt mit psychiatrischen Behandlungen wurde viel von oben herab bestimmt. Das ist heute nicht mehr so. Die Teilnehmenden in der Gruppe waren interessiert, hörten mir zu und nahmen mich ernst – es herrschte ein gutes Klima und ich fühlte mich verstanden.

**Wie hat Ihnen die Selbsthilfegruppe konkret geholfen?**

In der Schweiz gibt es ca. 80 000 Menschen, die an Schizophrenie leiden. Das wusste ich damals nicht. Generell kannte ich niemanden sonst, der auch an Schizophrenie leidet. Ich dachte, ich bin mit meinen Problemen alleine. In der

Selbsthilfegruppe kam ich zum ersten Mal mit anderen Betroffenen in Kontakt – und ich realisierte, dass es nicht nur mir so geht.

Der Kontakt zu anderen Menschen mit einer Psychose ermöglichte es mir auch, mich mit ihnen zu vergleichen. Dadurch konnte ich mir ein besseres Bild meines eigenen Zustands machen und ich merkte, dass es anderen Leuten aus der Gruppe vielleicht sogar noch schlechter ging als mir.

Zudem war die Selbsthilfegruppe für mich ein Zugang zur Aussenwelt. Ich hatte in dieser Gruppe nach langer Zeit erstmals wieder soziale Kontakte. Zudem musste ich viele Dinge wieder neu lernen, beispielsweise stressfrei Zug zu fahren, pünktlich zu sein, durch eine lebhaftere Stadt zu laufen oder selbstbewusst aufzutreten. Der Austausch in den Selbsthilfegruppen hat mir allgemein geholfen, neue Perspektiven einzunehmen und meine Grenzen verschieben zu können. ➤

› **Gab es spezielle Impulse oder Begegnungen, die Sie besonders weitergebracht haben?**

Der Kontakt zu den Peers hat mich besonders beeindruckt. Menschen mit eigener schwerer Erkrankung, die heute ohne Medikamente zurechtkommen, motivieren mich. Sie zeigten mir, was alles möglich ist, und wurden zu meinen Vorbildern.

In den verschiedenen Selbsthilfegruppen lernte ich auch viele neue Leute kennen, woraus sich teilweise auch Freundschaften entwickelten. Man traf sich zudem ausserhalb der monatlichen Sitzungen und unternahm gemeinsam etwas. Es waren allerdings nicht alle Selbsthilfegruppen gleichermaßen hilfreich. In den

Gruppen, in denen kein Peer durch die Sitzung führte, war die Dynamik manchmal unausgeglichen und nicht sehr ziel führend. Die Selbsthilfegruppen, die Peer-geleitet waren, bleiben mir jedoch als sehr positiv in Erinnerung. Die Dynamik war immer sehr gut und führte zu einer angenehmen Atmosphäre in der Gruppe.

**Nun sind Sie selbst in der Ausbildung zum Peer und leiten Ihre eigene Selbsthilfegruppe – was hat Sie dazu bewogen?**

Leiten ist das falsche Wort. Ich bin eines der Gründungsmitglieder und habe im Gegensatz zu den anderen Teilnehmenden einige zusätzliche administrative

Aufgaben, wie Informationen von Selbsthilfe Schweiz an die Gruppe weiterzugeben. Aber in der Sitzung mit der Gruppe an sich habe ich keine leitende Aufgabe, da sind wir alle auf Augenhöhe.

Der Grund, weshalb ich eine Selbsthilfegruppe gegründet habe, ist, dass ich selber sehr von diesen Gruppen profitieren konnte. Ich bin sehr dankbar für den Austausch, den ich mit den anderen Teilnehmenden hatte. Andere Betroffene sollen weiterhin von diesem Angebot profitieren können. Es ist eine Spirale und es braucht dieses Engagement, damit es weitergeht. Nun möchte ich etwas zurückgeben und anderen Menschen helfen, so wie mir geholfen wurde. ◀

*«Die Selbsthilfegruppe war für mich ein Zugang zur Aussenwelt – ich hatte in dieser Gruppe nach langer Zeit erstmals wieder soziale Kontakte.»*

*Sascha, Gründer Selbsthilfegruppe*



**Zur Person**

Sascha (39) erhielt mit 20 Jahren die Diagnose Schizophrenie. In seiner Jugend hatte der gelernte Schreiner regelmässig Cannabis konsumiert und so eine Psychose entwickelt. Nach vielen Jahren psychiatrischer Behandlung, zwei stationären Klinikaufenthalten und mehrjähriger Begleitung der Psychiatrie-Spitex ist Sascha heute in der Ausbildung zum Peer – einem ausgebildeten Genesungsbegleiter, der andere Betroffene professionell begleitet und als Brückenbauer zwischen Fachpersonal und psychisch Erkrankten fungiert. Sein Ausbildungspraktikum absolviert er in der Kriseninterventionsstation am Spital Emmental in Burgdorf. Auf seinem eigenen Genesungsweg war die gemeinschaftliche Selbsthilfe ein wichtiger Teil. Seit zehn Jahren ist Sascha nun schon aktiv in Selbsthilfegruppen tätig und er hat vor zwei Jahren eine neue Selbsthilfegruppe gegründet.