

Selbst – Hilfe – Gruppe

Sie schätzen es, Ihr Leben selbst zu bestimmen, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und selbst zu entscheiden, was gut für Sie ist.

Was passiert nun, wenn Sie durch eine Krise, ausgelöst durch eine Krankheit oder einen Schicksalsschlag, aus dem gewohnten Alltag gerissen werden? Plötzlich sind Sie in der Not auf fremde Hilfe angewiesen. Das professionelle Netzwerk aus Ärztinnen, Sozialarbeiter, Psychologinnen, Therapeuten ist vielfältig und garantiert eine umfassende medizinische und psychosoziale Unterstützung. Auch die wohlwollende Zuwendung der Familie, das Verständnis unserer Freunde und die nachbarschaftliche Hilfe geben Ihnen das Gefühl, nicht alleine zu sein. Sie sind bestens versorgt. Doch wie steht es jetzt mit der Selbstbestimmung? Wird Ihnen zugehört? Fühlen Sie sich von Ihrem Umfeld verstanden?

Es ist eine alte Weisheit, dass Menschen, die das Gleiche erlebt haben, die besten Experten sind, um sich gegenseitig beizustehen und zu unterstützen. Eine Form, in der auf einer gleichberechtigten Basis, Erfahrungen ausgetauscht und Lösungen angestrebt werden, bildet die Selbsthilfegruppe. Gemeinsam ist den Teilnehmenden die Suche nach einem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit einer Krankheit, einer Behinderung oder einer anderen schwierigen Lebenssituation. Der Austausch und gemeinsame Aktivitäten helfen, (verlorenes) Vertrauen aufzubauen, das Selbstwertgefühl zu festigen, neue Kräfte zu schöpfen und den eigenen Alltag besser zu bewältigen.

Meine Vision ist es, dass es für Menschen jeden Alters, jeder Herkunft, jeder Bildungsschicht immer normaler wird, in einer schweren Lebenslage den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe zu suchen und dass es für Fachleute selbstverständlicher wird, den Nutzen und die spezifischen Möglichkeiten der Selbsthilfegruppen zu kennen und in ihre Beratungen einzubeziehen.

Selbsthilfegruppen sind ein Pfeiler im Sozial- und Gesundheitswesen, eine Stütze, die irgendwann vielleicht auch für Sie zu einem wichtigen Bestandteil in Ihrem Leben werden könnte.



KARIN BUCHER

Karin Bucher ist Sozialarbeiterin und arbeitet im Selbsthilfezentrum Biel-Seeland-Berner Jura, einer Regionalstelle der Selbsthilfezentren BE (www.selbsthilfe-kanton-bern.ch). In dieser Rubrik erhalten Persönlichkeiten aus der Region eine Plattform: Hier können sie auf Anfrage der Redaktion pointiert Stellung nehmen; ihre Meinung braucht sich nicht mit jener der Redaktion zu decken.