

Betroffene helfen sich gegenseitig

In Sargans arbeitet die **Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell** am Aufbau einer neuen Gruppe für Menschen mit Depressionen sowie einer weiteren, die gedacht ist für Eltern, deren Kinder an einer Essstörung leiden.

Melanie Steiger
msteiger@medienhaus.li



Ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen, auszutauschen und dabei zu spüren, dass es anderen genauso geht: Das ermöglichen Selbsthilfegruppen. Sie bieten ein ergänzendes Netz an zwischenmenschlicher Hilfe und entlasten die Menschen und ihre Sorgen. Deshalb engagiert sich die Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell für die Förderung von Selbsthilfegruppen und bietet die Gestaltung von Rahmenbedingungen an. Die Standorte der Selbsthilfegruppen entstehen jeweils durch einen Input von aussen. Die Aufgabe des Netzwerkes ist es dann, festzustellen, ob es genug interessierte Betroffene gibt, die dieses Angebot nutzen möchten. So entstand in Sargans vor vier Jahren (die «Liewo» berichtete am 21.11.21 darüber) daraus eine Selbsthilfegruppe für Personen mit Depressionen. Mittlerweile hat sich diese wieder aufgelöst. «Das ist ganz normal, dass die Personen über einen gewissen Zeitraum zusammenkommen und dann wieder andere Wege einschlagen», erläutert Stellenleiterin und Sozialarbeiterin Pamela Städler, sei es durch eine Veränderung im Leben, einen Umzug, ein neuer Job oder einen Rückfall mit Klinikaufenthalt. «Es kann durchaus sein, dass einige Menschen etwas anderes finden, das ihnen gut tut.» Und bei dieser Gruppe seien einige dieser Faktoren zusammengekommen. Die Depression ist eine der häufigsten Krankheiten. Innere Leere, Freudlosigkeit und sozialer Rückzug sind genauso typisch wie die Tatsache, dass Familie, Arbeitgeber und Freundeskreis oft überfordert sind.

Bedürfnis ist wieder da

Nun regt sich wieder Interesse in Sargans, und es wird einen Neustart geben. Wenn die Depression einen Ort hat, wo sie im Mittelpunkt sein darf, wird der Alltag entlastet, heisst es in der Medienmitteilung der Selbsthilfe. Um aber Teil dieser Gruppe zu sein, benötigt man eine Diagnose. Das Bedürfnis ist definitiv wieder da und es wird eine neue Gruppe gegründet. «Man hat ganz andere Fragen, wenn man die Diagnose erst erhalten hat, als wenn man schon länger damit lebt», sagt die Stellenleiterin wei-



Zu erfahren, dass es anderen genauso geht, befreit – und zu reden, ohne sich erklären zu müssen, ermutigt.

ISTOCKR

«Das ist ganz normal, dass die Personen über einen gewissen Zeitraum zusammenkommen und dann wieder andere Wege einschlagen.»

Pamela Städler
Sozialarbeiterin und Stellenleiterin Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell.

ter. Nun müsse ein neuer Ort für die Treffen gefunden werden. Sobald sieben bis acht Personen zusammen sind, wird ein unverbindlicher Informationsabend stattfinden und die Gruppe wird gegründet. Ziel wird es sein, dass die Gruppen ohne Fachpersonen auskommen. «Die Betroffenen selbst sind die Experten, wenn es um ihre Krankheit geht, niemand weiss besser Bescheid als jemand, der damit leben muss», weiss Pamela Städler, betont aber dabei, dass eine Selbsthilfegruppe keineswegs eine Alternative zur Therapie sei. «Sie tauschen sich auf Augenhöhe aus. Dadurch ist die Selbsthilfegruppe eine wertvolle Ergänzung zur Therapie.» Jede Selbsthilfegruppe sei aufgrund der Persönlichkeiten, die daran teilhaben, anders. Die Treffen werden so gestaltet, damit sie ihren Bedürfnissen entsprechen.

Essstörungen sind weit verbreitet

Im Gespräch erwähnt Pamela Städler zudem, ihr sei aufgefallen, dass in Sargans

ein weiteres Bedürfnis vorhanden ist. Da die Selbsthilfe erst aktiv wird, wenn Bedarf bekundet wird, arbeitet sie deshalb am Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder an einer Essstörung leiden – dies aufgrund von Personen, die sich bei der Stelle gemeldet haben. Essstörungen sind weiter verbreitet, als man meint. «Ist das eigene Kind betroffen, fühlen sich Eltern in dieser schwierigen Situation oft allein. Nebst grosser Sorge und Hilflosigkeit leiden Eltern häufig an Gefühlen von Schuld, Wut und Verzweiflung», heisst es in der entsprechenden Medienmitteilung. Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Rahmen, um über Themen zu sprechen, die jeweils beschäftigen. Der gegenseitige Austausch mit anderen betroffenen Eltern kann entlasten, Mut machen und weiterhelfen. In der Gruppe werden gemäss dem Flyer Gefühle wie Ängste und Hilflosigkeit angesprochen.

selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch