

# Zuhören hilft in der Krise

**Selbsthilfe** Zuhören, mitreden, lachen und Abstand finden: Die passende Selbsthilfegruppe kann dabei unterstützen, neue Horizonte zu eröffnen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Evelyne Weber-Treichler

Es gibt viele Gründe, aus dem gewohnten Alltag herausgerissen zu werden. Krisen, Krankheiten oder Schicksalsschläge gehören zum Fluss des Lebens wie Erfolg und angenehme Gewohnheiten. In der Not sind wir auf fremde Hilfe angewiesen; die Ärztin, der Sozialarbeiter, die Psychologin – vielfältig ist die professionelle Hilfe, die wir beanspruchen. Genauso wichtig sind wohlwollende familiäre Bande, nachbarliche Hilfe und Zuwendung von Freunden. Sie verleihen Zuversicht, praktische Unterstützung und das elementare Gefühl, nicht allein gelassen zu werden.

Zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Problemen gehören auch Selbsthilfegruppen. Hier finden sich Menschen in der gleichen Lebenslage. Hautnah fühlen sie mit, hören einander zu und suchen Wege, ihre Probleme zu bewältigen.

## Wenn das Leben Kopf steht

Der plötzliche Hirnschlag ihres Ehemannes hat Priskas Leben auf den Kopf gestellt. Dank tatkräftiger Unterstützung von Familie, Freundinnen und Nachbarn kommt die Mutter von zwei Kleinkindern im Alltag einigermaßen zurecht. Im Rahmen des Rehabilitationsprogramms ihres Mannes ist sie auf die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Hirnverletzten aufmerksam gemacht worden. Lange hat sie gezögert – nun möchte sie den Austausch mit Leuten in der gleichen Situation nicht mehr missen: «Die anderen in der Gruppe wissen genau, wie es einem geht, weil sie das selber erlebt haben. Hier kann ich ungeübert sein, wie mir zumute ist.»

## Selbsthilfe im Kanton Schwyz

Im Kanton Schwyz gibt es etwa 50 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, die sich zu allen möglichen Themen austauschen: Alkoholprobleme, Krebskrankheiten, Herzprobleme oder Depressionen. Die Grundidee dieser Gruppen ist aber immer dieselbe: Durch den Austausch mit anderen Menschen soll man das eigene Schicksal besser ertragen können oder ein Problem besser in den Griff bekommen.

Dass das Konzept Selbsthilfe ein Erfolgsmodell darstellt, zeigt die wachsen-



Das Konzept der Selbsthilfe überzeugt auch im Kanton Schwyz immer mehr: Die Anzahl Selbsthilfegruppen steigt. Durch den Austausch mit anderen, die sich in der gleichen Situation befinden, lässt sich das eigene Schicksal leichter ertragen. Bild: Bilderbox

de Anzahl der Gruppen. Trotzdem wissen viele Menschen nicht, was Selbsthilfegruppen genau machen oder haben Vorurteile.

Als Verknüpfungsstelle zwischen den rund 50 Selbsthilfegruppen wurde beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Kantons die Kontaktstelle Selbsthilfe des Kantons Schwyz eingerichtet.

### Autorin

Evelyne Weber-Treichler (MAS Prävention und Gesundheitsförderung), Leiterin Kontaktstelle Selbsthilfe bei der kantonalen Fachstelle Gesundheit Schwyz



## Aktuelles zur Selbsthilfe im Kanton

### Nationaler Tag der Selbsthilfe

Der 21. Mai ist der nationale Tag der Selbsthilfe. Personen von Selbsthilfegruppen, welche interessiert sind, haben die Möglichkeit, am Galaabend zum Tag der Selbsthilfe im Kino Kapitoll in Olten teilzunehmen. Mehr Infos unter [www.tag-der-selbsthilfe.ch](http://www.tag-der-selbsthilfe.ch).

### Postnatale Depression

Seit März trifft sich die neu gegründete Selbsthilfegruppe «Postnatale Depression» einmal pro Monat zum Austausch von Erfahrungen und zur Besprechung

von ihr wichtigen Themen. Interessierte betroffene Frauen sind herzlich willkommen, sich der Gruppe anzuschliessen.

### Gewichtsreduktion

Am 1. Mai findet im Spital Lachen der Informationsanlass zur Gründung einer Selbsthilfegruppe «Gewichtsreduktion» statt. Nebst einem Fachreferat zum Thema ausgewogene Ernährung und gesundheitswirksame Bewegung erzählt die Initiantin von der Idee, eine Selbsthilfegruppe Gewichtsreduktion zu gründen.

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige und private Zusammenschlüsse von Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, die betroffen sind von vergleichbaren Schwierigkeiten.

In einer Gruppe treffen sich etwa vier bis fünfzehn Menschen zu regelmässigen Gesprächen. Gemeinsam bearbeiten sie ein zentrales Problem oder ein Lebensthema, das sie miteinander teilen. Im offenen Gespräch werden Erfahrungen ausgetauscht und Lösungen gesucht.

### Mitglieder tragen die Verantwortung

Selbsthilfegruppen arbeiten ohne fachliche Leitung und gestalten die Form des Miteinanders entsprechend ihren Bedürfnissen. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt für das Gelingen der Treffen mitverantwortlich. Die Methode von Selbsthilfegruppen ist das regelmässige gemeinsame Gespräch.

## GESUNDHEITSRATGEBER

Doris Item  
Schumacher,  
Dipl. Hebamme HF,  
Leitung Pflege und  
Gesamtleiterin  
Geburtshilfe/  
Gynäkologie



## Ist ein Geburtsvorbereitungskurs sinnvoll?

«Ich bin in der 24. Woche schwanger, und wir erwarten unser erstes Kind. Ist es sinnvoll, einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen?»

Lorena F., 32 Jahre

### Doris Item antwortet:

Die Erfahrung zeigt, dass Geburtsvorbereitungskurse für Frauen in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft äusserst wertvoll sind. Die Kurse werden in der Regel von einer diplomierten Hebamme geleitet. Dabei wird den Frauen der Verlauf einer Geburt näher gebracht, sodass diese ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen klar formulieren können. Weitere Kursinhalte sind detaillierte Informationen über die letzte Phase der Schwangerschaft, über einen möglichen Ablauf der Geburt und das Wochenbett inklusive der Stillzeit. Die Frauen werden zu Entspannungs- und Atemübungen angeleitet, und oft wird ein Abend zusammen mit dem Partner gestaltet. Durch diese Anleitungen und Informationen können die Frauen Vertrauen in sich selbst aufbauen und so mit Gelassenheit und Zuversicht auf die Geburt blicken, was die beste Voraussetzung für ein möglichst natürliches und unvergessliches Geburtserlebnis ist. Des Weiteren ist es für werdende Eltern sehr schön, Kontakte mit Paaren in der gleichen Lebensphase zu knüpfen. Erkundigen Sie sich, welche Kurse in Ihrer Region angeboten werden und suchen Sie mit der Kursleiterin das Gespräch, um den für Sie passenden Kurs zu finden.

Ebenfalls empfehlenswert sind die Rückbildungskurse, die meist ab sechs Wochen nach der Geburt besucht werden können. Auch in diesen Kursen unterstützt und instruiert eine erfahrene Hebamme die Frauen, damit diese wieder einen guten Bezug zu ihrem Körper bekommen und die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur aktiviert wird, um so Fehlbelastungen und Folgeprobleme zu minimieren.

Um Ihre Frage zu beantworten: Aus unserer Sicht ist es sehr sinnvoll, wenn Schwangere – durchaus nicht nur Erstgebärende – einen vorbereitenden Kurs besuchen und sich so mit Zeit und Ruhe auf das bevorstehende Ereignis vorbereiten.



# Schwere Folgen durch zunehmenden Schulstress

**Studie** Der Stress durch die Arbeit für die Schule ist weiter verbreitet als noch vor 16 Jahren. Das zeigt die letzte nationale Schülerstudie von Sucht Schweiz.

Bei den 15-Jährigen fühlt sich fast ein Drittel gestresst. Bei ihnen kommt das Rauchen häufiger vor, und das Wohlbefinden von gestressten Jugendlichen ist oft beeinträchtigt. Dies sind vertiefte Ergebnisse aus der letzten nationalen Schülerstudie, die Sucht Schweiz im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit durchführte.

In einer repräsentativen Befragung berichteten je nach Alter und Geschlecht zwischen 12 und 22 Prozent der 11- bis 15-Jährigen «einigermaßen gestresst» zu sein. Zwischen 6 und 12 Prozent bezeichneten sich sogar als «sehr gestresst». Anders als bei den Jungen, gibt es bei den Mädchen deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen: Die 13- bis 15-jährigen Mädchen sind häufiger gestresst als die jüngeren.

Dass bei älteren im Vergleich zu jüngeren Jugendlichen tendenziell mehr Gestresse zu finden sind, könnte unter anderem mit den zahlreichen Entwick-

lungsaufgaben sowie den steigenden Anforderungen von einer Schulstufe zur nächsten und der bevorstehenden Berufswahl zusammenhängen. «Die Ergebnisse mahnen, aufmerksam zu bleiben», erklärt Marina Delgrande, Forscherin bei Sucht Schweiz und Mitautorin einer neuen Publikation zum Thema Schulstress.

### Schulstress verbreiteter als noch vor 16 Jahren

Im letzten Erhebungsjahr der Schülerbefragung 2014 fühlten sich mehr 11- bis 15-Jährige durch die Arbeit für die Schule gestresst als noch im ersten Umfragejahr

1998. Der Anteil stieg von 22 auf 27 Prozent. Einer der möglichen Gründe könnte sein, dass sich die Haltung der Jugendlichen gegenüber schulischen Belangen gewandelt hat, sodass heutzutage zum Beispiel das Erreichen guter Schulleistungen höher gewichtet wird, schreibt Sucht Schweiz in einer Mitteilung.

Das Wohlbefinden von Jugendlichen, die sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, ist oftmals beeinträchtigt. Bei ihnen kommt es häufiger vor, dass sie an anhaltenden Beschwerden wie zum Beispiel Einschlafschwierigkeiten oder Nervosität leiden. Bei den 15-Jährigen

fühlt sich fast ein Drittel durch die Arbeit für die Schule einigermaßen oder sehr gestresst. Unter ihnen ist das Rauchen mindestens einmal pro Woche weiterverbreitet als bei Gleichaltrigen, die sich durch die Schule kaum oder gar nicht gestresst fühlen. Ob der Schulstress Ursache oder Folge ist, lässt die Studie offen.

Ein positives Schulumfeld kann die psychische Gesundheit der Schüler fördern. Zu den günstigen Voraussetzungen zählen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Solidarität innerhalb der Klasse oder transparente schulische Anforderungen und Bewertungen. Dazu kommt idealerweise eine bewegungsförderliche Umgebung, ausserschulische Aktivitäten oder die Möglichkeit, das Zusammenleben in der Schule mitzugestalten. Förderlich sind auch Programme, die Schülerinnen und Schülern Strategien zur Problemlösung sowie Techniken zur Stressbewältigung aufzeigen. (pd)

**27%**

der 11- bis 15-Jährigen fühlen sich durch die Arbeit für die Schule gestresst.

Seit **1998**

ist dieser Anteil um 5 Prozent von damals 22 Prozent angestiegen.

## Impressum

Die «Gesundheitsseite Schwyz» wird in Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz, Gesundheit Schwyz, der Seeklinik Brunnen und der Klinik Zugersee gestaltet.

## VERANSTALTUNGSTIPP

**27. April, 19.30 Uhr, Spital Schwyz, Publikationsvortrag «Sport – wie viel ist gesund?»**, Referent: Dr. Christoph Stähli, Facharzt FMH für Innere Medizin und Kardiologie.