

# «Wir freuen uns auf die Premiere»

1. Nationaler Tag der Selbsthilfe am übernächsten Samstag, 21. Mai, mit einem Stand auf dem Klosterplatz in Einsiedeln

## Selbsthilfegruppen im Kanton Schwyz

ug. Im Kanton Schwyz gibt es insgesamt 44 Selbsthilfegruppen für Betroffene (26), Angehörige (10) und Eltern (8). Drei Gruppen sind in Gründung. Selbsthilfegruppen sind private, freiwillige Zusammenschlüsse unter Menschen in ähnlichen Lebenslagen. Sie treffen sich regelmässig zum Erfahrungsaustausch und um sich gegenseitig zu helfen. Alle Mitglieder sind gleichberechtigt und mitverantwortlich für das Gelingen.

### Betroffene

- Anonyme Alkoholiker
- Brustkrebs leben wie zuvor
- Depression Ausserschwyz
- Depression Innerschwyz
- Diabetes Typ I Ausserschwyz
- Diabetes Typ I Innerschwyz
- Erwachsene Kinder geschiedener Eltern
- Fibromyalgiegruppe Sunneschli
- Herzgruppe March-Höfe
- Hirntumor
- Hirnverletzte Ausserschwyz und Angehörige
- Hirnverletzte Innerschwyz
- Hochsensible Menschen (neu)
- Krebskrankheiten
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose Zentralschweiz
- Narcotics Anonymous (neu)
- Nephrotisches Syndrom
- Polyarthritiker
- Schleudertrauma (Distorsion)
- Betroffene sexueller Gewalt
- Menschen in Scheidung/Trennung
- Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter VeV
- Verwitwete (neu)
- Verwitwete mit minderjährigen Kindern Verein Aurora
- Von Hippel-Lindau (VHL)

### Gruppen für Angehörige

- Depression Innerschwyz
- Eltern und Angehörigenvereinigung drogenabhängiger (Jugendlicher) EVDAJ
- Hirntumor
- Hirnverletzte Ausserschwyz und Betroffene
- Hirnverletzte Innerschwyz
- Krebskrankheiten
- Nephrotisches Syndrom
- Psychisch Kranke
- Sexuelle Gewalt Angehörige
- Verein für Hinterbliebene nach Suizid/Refugium

### Gruppen für Eltern

- Alleinerziehend
- Eltern und Angehörigenvereinigung drogenabhängiger (Jugendlicher) EVDAJ
- Eltern von Kindern ohne Finger Hand Arm Pinocchio
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit POS/ADS, ELPOS Ausserschwyz
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit POS/ADS, ELPOS Innerschwyz
- Hochbegabte Kinder EHK
- Leben mit dem Tod eines Kindes Regenbogen Schweiz
- Nephrotisches Syndrom

### Gruppen in Gründung

- Spielsucht
- Mütter mit einer postnatalen Depression
- Hämochromatose – Flyer



Fridolin Kryenbühl und Christine Friedli Koch engagieren sich im sechsköpfigen OK für den 1. Nationalen Tag der Selbsthilfe. Hier sind sie auf dem Klosterplatz, wo am 21. Mai der Stand steht. Foto: Urs Guset

## Bei der Premiere ist der Kanton Schwyz mit dem Standort Einsiedeln dabei. Im sechsköpfigen OK engagieren sich auch Christine Friedli Koch aus Euthal und Fridolin Kryenbühl aus Vorderthal.

ug. «Wir freuen uns auf die Premiere», sagen Christine Friedli Koch, Euthal, und Fridolin Kryenbühl, Vorderthal, im Gespräch mit dieser Zeitung. Die beiden sprechen den 1. Nationalen Tag der Selbsthilfe an. Bei diesem Anlass vom übernächsten Samstag, 21. Mai, macht auch der Verein Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz mit, bei dem sich Fridolin Kryenbühl und Christine Friedli im Vorstand engagieren. Der 66-jährige Rentner als Präsident, die 49-jährige Hausfrau als Aktuarin. Die Selbsthilfe Kanton Schwyz wurde von der Selbsthilfe Schweiz (SHS) angefragt, ob sie an diesem Tag auch mitmache. Sie ist dabei – mit Kryenbühl als OK-Präsident und Friedli als OK-Mitglied.

### Stand auf Klosterplatz

Die Selbsthilfe Kanton Schwyz wählte Einsiedeln, in der Mitte des Kantons gelegen, als Austragungsort. Der Verein ist mit dem sechsköpfigen OK von 10 bis 16 Uhr mit einem Stand auf dem Klosterplatz vertreten und will sein umfassendes Angebot bekanntmachen. Angesagt sind ein Film, eine akustische Bibliothek und vielfältiges Informationsmaterial. Der Platz am linken Rand des Klosterplatzes, in unmittelbarer Nähe zu Broggi's Lädeli, wird dem Veranstalter vom Kloster Einsiedeln verdankenswerterweise gratis zur Verfügung gestellt.

Das Sextett – bestehend aus

dem Vorstand des Vereins Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz und Brigitte Kienast, Lachen, Leiterin Kontaktstelle Kanton Schwyz c/o Sozialpsychiatrischer Dienst, will an seinem Stand mit den Leuten in Kontakt treten und sie für diese nicht immer ganz einfachen Themen sensibilisieren. Angesprochen sind nicht nur Betroffene, sondern die gesamte Bevölkerung. Das sei deshalb nötig, sagen Friedli und Kryenbühl, weil viele Betroffene nicht aus eigenem Antrieb in eine Selbsthilfegruppe gehen, sondern via Drittpersonen. Die beiden OK-Mitglieder sind zuversichtlich, ihr Angebot einer breiten Öffentlichkeit bekanntmachen zu können.

Sie berufen sich auf die positiven Erfahrungen anlässlich der kantonalen Selbsthilfetage, die seit 2005 alle zwei Jahre in der Inner- oder Ausserschwyz ausgetragen werden. Beim letztjährigen Anlass im Seedamm-Center in Pfäffikon wurden die 15 Stände von 16'000 Besucherinnen und Besuchern aufgesucht. Solche Selbsthilfetage seien gut für Leute, die sich nicht outen wollen, sagen Friedli und Kryenbühl und weisen auf die Diskretion, die in ihrer Non-Profit-Organisation mit sehr viel Freiwilligenarbeit als sehr hohes Gut betrachtet werde. Im nächsten Jahr findet der kantonale Selbsthilfetag wieder im Seedamm-Center statt.

### Aus persönlicher Betroffenheit

Wieso engagieren sich die beiden mit so viel Herzblut in Selbsthilfegruppen – sie bei «Leben mit dem Tod eines Kindes Regenbogen Schweiz» und er bei der Herzgruppe March-Höfe? «Aus persönlicher Betroffenheit», sagen sie. Als Gruppenleiter sollte man selber direkt betroffen sein. Das würde von den Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen irgendwie auch erwartet. Man verstehe sich so besser und wisse

genau, wovon man spreche. Sie verlor 1995 ein Kind und trat der oben erwähnten Selbsthilfegruppe bei, die ihr viel geholfen habe, sagt Friedli. Eine solche Selbsthilfegruppe soll wegen des vorhandenen Bedürfnisses auch im Kanton Schwyz neu aufgebaut werden, auch wenn sich Direktbetroffene bisweilen gleich für fachliche Hilfe und nicht eine Selbsthilfegruppe entscheiden würden. Das eine schliesse das andere nicht aus, sagt Friedli.

Kryenbühl erlitt 1995, mit 45 Jahren, zwei Herzinfarkte innert dreier Tage und gründete 1996 die Herzgruppe March-Höfe, der heute rund 50 Personen angehören – da

von etwa zwei Drittel direkt Betroffene. Im Jahr 2002 wurde der Verein Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz, mit Präsident Kryenbühl an der Spitze, gegründet. Weil es ihm gut gehe, wolle er etwas zurückgeben, sagt Kryenbühl und verweist auf die tolle Kameradschaft innerhalb seiner Herzgruppe, die sich ein- bis zweimal pro Monat trifft.

Für sein Engagement erhielt er 2007 den Förderpreis der Albert Koechlin Stiftung und 2008 den Sozialpreis des Kantons Schwyz. Wer Kryenbühl kennt, weiss, dass er dieses Geld selbstverständlich dem Verein überwiesen hat. Dieser finanziert sich durch Mitglieder- und Kantonsbeiträge sowie Spenden. «Wir stehen finanziell gut da», sagt der Präsident.

## Schwyzer Verein Selbsthilfegruppen

ug. Der Verein Selbsthilfegruppen des Kantons Schwyz formuliert seine Aufgaben und Ziele auf der Homepage wie folgt:

### Aufgaben

• Der Verein unterstützt die Selbsthilfegruppen – vor allem deren Kontaktpersonen – in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle Selbsthilfe, durch Beratung – auch bei Neugründungen –, beim Austausch innerhalb der Gruppen und Vermittlung von Unterstützung. Der Verein wurde gegründet, um die Möglichkeit zu schaffen, Gesuche um finanzielle Unterstützung zu stellen, zum Beispiel beim Kanton. Der Verein hat auch die Möglichkeit, einzelne Selbsthilfegruppen finanziell zu unterstützen.

### Ziele

• Der Verein trägt dazu bei, dass die Selbsthilfe öffentlich bekannt wird. Der Verein organisiert alle zwei Jahre einen Selbsthilfetag.

### Jeder kann betroffen werden

Gerne gehe vergessen, sagen die beiden, dass jeder von uns in eine Situation kommen könne, in der die Selbsthilfe Kanton Schwyz eine gute Anlaufstelle sei, sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Für sie sei es schwierig, Öffentlichkeitsarbeit zu leisten, da das Interesse erst dann vorhanden sei, wenn der Verein benötigt werde.

Die beiden weisen auf die unterschiedliche Akzeptanz der verschiedenen Selbsthilfegruppen in der Bevölkerung hin. Einfacher sei das Verständnis bei Krankheiten wie Krebs, Depressionen, Diabetes oder Herzproblemen, wobei Kryenbühl mit dem Spital Lachen zusammenarbeitet. Sehr schwierig sei es beispielsweise bei den Selbsthilfegruppen «Betroffene sexueller Gewalt», «Anonyme Alkoholiker» oder «Regenbogen Schweiz». Beide betonen abschliessend, dass ihnen ihre Arbeit Spass mache. Beste Voraussetzungen, dass auch dem 1. Nationalen Tag der Selbsthilfe in Einsiedeln Erfolg beschieden ist.

[www.tag-der-selbsthilfe.ch](http://www.tag-der-selbsthilfe.ch)

## 1. Nationaler Tag der Selbsthilfe

pd. In insgesamt 15 Schweizer Gemeinden – darunter auch in Einsiedeln – stehen die Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfegruppen-Teilnehmende der interessierten Öffentlichkeit Rede und Antwort.

An regional unterschiedlichen Standaktionen können sich am übernächsten Samstag, 21. Mai, Interessierte am 1. Nationalen Tag der Selbsthilfe unter dem Motto «Reden hilft!» fachkundig über das Thema Selbsthilfe informieren, mit vielfältigen Informationsmaterialien eindecken sowie sich vielerorts von einem attraktiven Rahmenprogramm zur Selbsthilfe unterhalten lassen.

Ziel des Aktionstages ist, Betroffenen und Angehörigen eine niederschwellige Kontakt- und Beratungsmöglichkeit anzubieten sowie die gemeinschaftliche Selbsthilfe als wichtigen Pfeiler des Gesundheitswesens stärker in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken. Geplant ist, den Nationalen Tag der Selbsthilfe jährlich durchzuführen und der Bevölkerung damit einen verlässlichen Fixpunkt zu bieten.

Am Nationalen Tag der Selbsthilfe wird erstmals die «Akustische Bibliothek» der Stiftung Selbsthilfe Schweiz präsentiert. Hierfür wurden Gespräche mit Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden geführt und aufgezeichnet. Angehörige und Betroffene berichten offen über ihren Weg in und mit einer Selbsthilfegruppe. Die gesammelten Berichte können vor Ort mittels MP3-Playern angehört werden. Zudem werden sie gleichentags auf der Website <http://www.tag-der-selbsthilfe.ch> veröffentlicht.

Die öffentliche Wahrnehmung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist vielfach verzerrt. Selbsthilfe hat einen schlechten Ruf. Viele meinen, in Selbsthilfegruppen würden sich nur Mitleid-suchende treffen, um gemeinsam ihr Schicksal zu beklagen. Keiner der Teilnehmenden an den rund 2100 Gruppen, die sich schweizweit zu zirka 300 somatischen, psychischen und sozialen Themen treffen, würde das bestätigen. Auch die Formen variieren: So werden die klassischen Gesprächsrunden zunehmend ergänzt durch Gruppen, deren Schwerpunkt in der Durchführung gemeinsamer Aktivitäten liegt oder die sich der themenspezifischen Aufklärungsarbeit verschrieben haben. Und natürlich gewinnt auch der Austausch über das Internet zunehmend an Bedeutung. Es ist ein zentrales Anliegen, diese gelebte Vielfalt innerhalb des Selbsthilfespektrums Betroffenen, Angehörigen und der interessierten Öffentlichkeit aufzuzeigen und durch Öffentlichkeitsarbeit bestehende Vorurteile weiter abzubauen.

Hörbeispiel der akustischen Bibliothek unter: <http://www.tag-der-selbsthilfe.ch/audio/interviews.html>

## REKLAME

# Sonderverkauf

## fliegenderteppich

Churerstrasse 154/158, 8808 Pfäffikon SZ  
Telefon 055 420 49 10

### Öffnungszeiten

Mo bis Fr 09.00 bis 12.00 Uhr  
und 13.00 bis 18.30 Uhr  
Samstag 09.00 bis 17.00 Uhr

# EXTRA-RABATT



bis



Verkauf Eintauch  
Reinigungen Restaurationen mobile Matratzenreinigung

Die Nr. 1 am oberen Zürichsee