

«Wir treffen uns nicht, um zu jammern»

Rund 50 Selbsthilfegruppen gibt es allein im Kanton Schwyz – Tendenz steigend. Doch obwohl sie ein Erfolgsmodell darstellen, haben die Gruppen nicht den besten Ruf. Morgen findet nun der erste nationale Tag der Selbsthilfe statt. Das Ziel: Klischees relativieren, Vorurteile abbauen und verzerrte Bilder korrigieren.

von Raffael Michel

Allein im Kanton Schwyz gibt es rund 50 Selbsthilfegruppen, welche sich zu allen möglichen Themen austauschen: Alkoholsucht, Spielsucht, Herzprobleme, Gehirntumore und Depressionen. Die Grundidee dieser Gruppen ist aber dieselbe: Zusammen mit anderen Menschen soll man das eigene Schicksal besser ertragen können oder ein Problem in den Griff bekommen. Dass das Konzept Selbsthilfe ein Erfolgsmodell darstellt, zeigt die wachsende Anzahl der Gruppen.

Trotzdem wissen viele Menschen nicht, was die Selbsthilfegruppen machen oder haben Vorurteile. «Viele Leute meinen immer noch, dass wir Jammer-Gruppen sind und uns gegenseitig unser Schicksal vorklagen», sagt Fridolin Kryenbühl, Gründer und Präsident der Herzgruppe March-Höfe und Pionier auf dem Gebiet der Selbsthilfe. «Dieses Bild stimmt aber überhaupt nicht, wie man beispielsweise bei unserer Gruppe sieht.»



Viele Leute meinen, in Selbsthilfegruppen würden sich nur Mitleidsuchende treffen, um gemeinsam ihr Schicksal zu beklagen. «Diese Vorstellung trifft überhaupt nicht zu», sagt Fridolin Kryenbühl, Gründer und Präsident der Herzgruppe March-Höfe.

Bild Bilderbox

Wanderungen, Ausflüge, Jassen

Bei den Treffen der Herzgruppe stünden nämlich nicht die gesundheitlichen Probleme, welche alle Mitglieder gemeinsam haben, sondern diverse Aktivitäten im Vordergrund. So unternehmen die Mitglieder Wanderungen, besuchen historische Stätten oder klopfen einen Jass. Doch genau aus diesen Begegnungen mit Menschen, die gleiches erleben

oder erlebt haben, können die Mitglieder von Selbsthilfegruppen Kraft schöpfen.

Morgen findet nun der erste nationale Tag der Selbsthilfe statt und die Gruppen aus dem Kanton Schwyz präsentieren sich auf dem Klosterplatz in Einsiedeln der Öffentlichkeit. Interessierte können sich von 10 bis 16 Uhr

fachkundig über das Thema Selbsthilfe orientieren, mit vielfältigen Informationsmaterialien eindecken und sich mit den Verantwortlichen persönlich unterhalten.

Ziel des Aktionstages ist, die gemeinschaftliche Selbsthilfe als wichtigen Pfeiler des Gesundheitswesens stärker in den Fokus der öffentlichen

Wahrnehmung zu rücken. Als besonderes Highlight wird erstmals die sogenannte akustische Bibliothek präsentiert. Hierfür wurden Gespräche mit Gruppenteilnehmern geführt und aufgezeichnet. «Die gesammelten Berichte können vor Ort mittels MP3-Playern angehört werden», erklärt Fridolin Kryenbühl.