

# Gleich und gleich, das hilft sich gern

Selbsthilfegruppen machen nicht gesund, aber ermutigen, das eigene Leben zu meistern

ANNA WEGELIN

**Was 1981 in einem Hinterhaus an der Feldbergstrasse im Kleinbasel begann, ist heute als Zentrum Selbsthilfe eine Drehscheibe für rund 200 Selbsthilfegruppen von A wie «Asthma» bis Z wie «Zwangserkrankung».**

Gabi B.\* merkt man ihre grauenvolle Kindheit nicht an. Die quirlige Mittvierzigerin erzählt offen über ihre Leidensgeschichte. Aber sie wollte, dass das Gespräch mit der Journalistin im Zentrum Selbsthilfe an der Feldbergstrasse 55 in Kleinbasel stattfindet und eine Sozialarbeiterin dabei ist.

Gabi lebt mit ihrer Familie in Muttenz. Sie habe ihre beiden Söhne, die mittlerweile im Teenageralter sind, nie mit ihrer eigenen Vergangenheit belastet, betont sie. Doch ihr Körper sei ein Wrack und ihre Seele geschunden. Gabi hat einen Zwillingbruder und einen älteren Bruder und ist im Kanton Luzern aufgewachsen. Die Mutter war putzsüchtig, unterdrückte ihren Mann und quälte die Kinder.

Gabi musste als Mädchen auf dem eiskalten Betonboden schlafen. Brutale Schläge und Kratzwunden von Mutters Fingernägeln waren an der Tagesordnung, spätnachts Feuerholz im stockdunklen Wald holen Normalität. Gabi B.: «Ich kam oft mit blutenden Lippen und knurrendem Magen zur Schule.»

Zweimal verbrannte die Mutter sie mit siedend heissem Wasser. Mit sechzehn machte sie einen Welschladaufenthalt und kehrte nicht mehr zurück. «Ich war völlig gefangen in diesem Wahnsinn», so Gabi, die sich bis heute grenzenlos schämt für die Gewalt und den Psychoterror, den sie als Kind erfahren hat.

**SUCHE NACH LEIDENSGENOSSEN.** Gabi behielt ihr «Geheimnis» zunächst für sich. Doch dann begann ihr Körper zu rebellieren. 1998 beginnt sie eine mehrjährige Psychotherapie und in ihr reife der Entschluss, sich mitzuteilen: «Mein Inneres war wie ein Dampfkochtopf unter Hochdruck.» Über eine Bekannte erfuhr sie von der regionalen Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Mit Unterstützung einer Sozialarbeiterin gründete sie die Selbsthilfegruppe Kindsmishandlung für Menschen, die als Kind Opfer körperlicher und/oder psychischer Gewalt wurden. Die Gruppe, die erste ihrer Art in der Schweiz, ist offen für weitere Mitglieder. Gabi B. erzählt ihre Lebensgeschichte im «Help Point» des Zentrums Selbsthilfe: ein schlichter lichter Raum mit Fensterfront auf die Bushal-



**Anlaufstelle und Drehscheibe.** Der Help Point an der Feldbergstrasse bietet Starthilfe und Kontaktmöglichkeiten. Foto Roland Schmid

stelle davor. Die räumliche Beschaffenheit des Treffpunktes, geschützt und doch transparent für die Aussenwelt, sei geradezu Programm, erklärt Kristin Metzner, Geschäftsleiterin des Zentrums: «Wir sind Anlaufstelle und Drehscheibe für Selbsthilfe in Gruppen.» Hier finden Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen, Rat und Tat, um sich selbstbestimmt und im geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten – direkt Betroffene, Angehörige oder Eltern – über ihre körperliche oder psychische Erkrankung oder ihr psychosoziales Problem auszutauschen und gemeinsam nach Lösungen für die Alltagsbewältigung zu suchen.

Von «Alkoholismus» über «Kehlkopflösigkeit» bis «Verstorbene Kinder», von «Angst- und Panikattacken» über «Schlafapnoe» bis «Zöliakie»: Die Basler Drehscheibe führt eine Liste mit knapp 200 Gruppen. In Deutschland, wo die Selbsthilfe im Krankenversicherungsgesetz verankert ist, sei die Dichte von Selbsthilfegruppen gemessen an der Einwohnerzahl viermal höher als in der Schweiz, sagt Kristin Metzner mit Bezug auf eine Nationalfonds-Studie der Hochschule für Soziale Arbeit Luzern aus dem Jahr 2004. Während beim nördlichen Nachbar 90 Grup-

pen auf 100 000 Einwohner kommen, sind es in den Basler Halbkantonen 44 Gruppen. Es sei deshalb davon auszugehen, zielt die Zentrumsleiterin aus der Studie, dass in der Region ein Bedarf an weiteren Selbsthilfegruppen vorhanden sei.

**NETZWERK.** Das Zentrum Selbsthilfe ist mit 17 weiteren Kontaktstellen im Dachverband der Stiftung Kosch zusammengeschlossen. Die Kosch-Geschäftsstelle befindet sich ebenfalls in Basel und wird von Vreni Vogelsanger geleitet. Vogelsanger gründete zusammen mit Veronika Schwob 1981 das «Hinterhaus», aus dem das Zentrum Selbsthilfe hervorgegangen ist. Kosch erarbeitet aktuell zusammen mit den regionalen Kontaktstellen Qualitätsstandards für deren professionelle Tätigkeit und setzt sich schwerpunktmässig für eine nationale Förderpolitik der Selbsthilfe gemäss einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein.

Wer eignet sich für die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe? Wie findet man die richtige Selbsthilfegruppe? Grundvoraussetzungen seien sicher ein Interesse am Austausch in der Gruppe und eine gewisse Verbindlichkeit, antwortet Stephanie Nabholz, Beraterin im Zentrum Selbst-

hilfe. Interessierte würden durch Mundpropaganda auf das Angebot aufmerksam, so die Sozialarbeiterin.

Wolle jemand eine neue Gruppe gründen, begleite sie den Start zur Selbsthilfe, so Stephanie Nabholz. An den ersten drei Gruppentreffen informiere sie über die Prinzipien der Selbsthilfe, von der Eigenverantwortung über die Schweigepflicht bis zur Gruppenkultur. Von da an arbeite die Gruppe selbstständig, könne aber jederzeit Beratung einholen. Nach sechs bis acht Treffen erfolgt eine Zwischenbilanz. «Es ist immer wieder ein kleines Wunder, wie die Leute in der Selbsthilfegruppe aus sich herauskommen», erzählt sie. Und es sei wichtig, dass man in der Runde Gefühle zeigen könne, meint sie zur Kritik, Selbsthilfegruppen seien «Wohlfühlveranstaltungen». Wichtig sei, dass man nicht an diesem Punkt stecken bleibe, sondern seine Ressourcen freisetze. \*Name geändert

**Infos:** Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel, Tel. 061 689 90 90:

> [www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)  
Dachverband der Selbsthilfe-Kontaktstellen:

> [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

**Buchhinweis:** Ruth Herzog-Diem und Sylvia Huber, «Selbsthilfe in Gruppen». Beobachter-Buchverlag 2007. 128 Seiten, 24 Franken.



dr. med. rät  
medgate\*

## Infektionen durch Pilze

Neben Bakterien, Viren und Parasiten können Menschen auch von Pilzen befallen werden. Man darf sich eine Pilzinfektion nicht als Wachstum von Champignons zwischen den Zehen vorstellen. Es handelt sich um mikroskopisch kleine Organismen, die unter bestimmten Umständen Krankheiten auslösen können. Bei Gesunden sind Pilze vor allem an Hautinfektionen schuld. Besonders gut wachsen sie in feuchter und warmer Umgebung, etwa in Hautfalten. In der Leistengegend, unter der Bauchfalte bei Übergewichtigen, unter der Brust bei Frauen, in den Zehenzwischenräumen oder im Windelbereich bei Babys sind klassischerweise Hautpilzkrankungen zu finden. Ein Hautpilz zeigt sich als Rötung der Haut, ist meist schuppig und leicht angeschwollen. Als Therapie wird eine pilztötende Salbe eingesetzt – nach ein paar Tagen bis Wochen ist das Problem gelöst. Auch der Nagelpilz gehört in diese Kategorie, hier ist aber die Therapie viel langwieriger und schwieriger, weil die Medikamente kaum an den Wirkungsort gelangen können.

## Pilze wachsen gerne in warmen und feuchten Hautfalten.

Bei Personen mit geschwächtem Immunsystem können die Pilze lebensgefährliche Infektionen verursachen. HIV-Patienten, Diabetiker, Krebskranke und Patienten unter immunschwächenden Medikamenten haben nicht genügend Abwehrkräfte. Bei ihnen können Pilze ins Körperinnere dringen und in diversen Organen Schaden anrichten. Lungen- und Hirnhautentzündungen sowie Blutvergiftungen sind die Folge. Diese Patienten bedürfen oft intensiver Spitalpflege und die Medikamente müssen als Infusion oder Tabletten zugeführt werden. Patienten mit geschwächtem Immunsystem müssen deswegen bei den kleinsten Anzeichen einer Infektion, zum Beispiel Fieber, unverzüglich einen Arzt kontaktieren.

\* **Schweizer Zentrum für Telemedizin Medgate**, ärztliche Beratung rund um die Uhr. Kostenloser Newsletter unter [www.medgate.ch/newsletter](http://www.medgate.ch/newsletter) Infos unter Tel. 061 377 88 44 oder [info@medgate.ch](mailto:info@medgate.ch)

## «Was ist denn schlimm am Sich-Wohlfühlen?»

Die Psychiaterin Gabriela Stoppe verteidigt die Selbsthilfe gegen gängige Klischees

INTERVIEW: ANNA WEGELIN

**Gabriela Stoppe ist Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Basel und Leiterin des Bereichs Allgemeine Psychiatrie, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK).**

**baz:** Woran denken Sie spontan beim Begriff «Selbsthilfe»?

**GABRIELA STOPPE:** Gute Sache. Weil Selbsthilfe zum Zeitgeist passt und zweitens zur psychiatrischen Versorgung.

**Wie meinen Sie das?**

Die Selbsthilfe ist eine zeitgemässe Ergänzung zur professionellen Begleitung – etwa durch eine Psychotherapie.



**Was sagen Sie zur Kritik, Selbsthilfegruppen seien reine Wohlfühlveranstaltungen, in denen man sich gegenseitig sein vergleichbares Leid klagt, ohne wirklich weiterzukommen mit sich selbst?**

Was ist denn so schlimm am Sich-Wohlfühlen? Was ist schlecht daran, dass Menschen, die sich in der Regel ein Leben lang mit ihrer Krankheit herumplagen, es gut miteinander haben? Viele Menschen mit einer Krankheit, insbesondere einer psychischen, vereinsamen. Sich mit anderen Betroffenen zusammensetzen und sich dabei auch wozufühlen, trägt zu ihrem Wohlergehen bei. Und nützt letztlich der (Volks-)Gesundheit.

**Wann empfehlen Sie einer Patientin oder einem Patienten, sich an eine Selbsthilfegruppe zu wenden?**

Immer dann, wenn der Eindruck entsteht, dass sich Patienten mit ihrer Krankheit alleine fühlen oder skeptisch sind, ob all die Professionellen das Wahre und Richtige sagen. Manche psychisch Kranken wollen nicht wahrhaben, dass sie krank sind. Sie gehen dann auch nicht mehr zum Arzt. Sie schämen sich, anderen etwas zu sagen. Da nehmen die Selbsthilfegruppen eine wichtige Funktion ein: Sie helfen Menschen bei der Integration beziehungsweise Reintegration in die Gesellschaft. Allerdings ist Selbsthilfe ein Freiwilligenangebot, das nur einen Ausschnitt der Patienten anspricht.

**Sind Selbsthilfegruppen noch zu wenig bekannt?**

Ja. Dabei ist Selbsthilfe vergleichsweise niederschwellig. Hier geht man vielleicht eher hin als zum Psychiater.

## Alte Antikörper wirken noch

**SCHUTZ VOR SPANISCHER GRIPPE.** 90 Jahre nach dem Ausbruch der verheerenden «Spanischen Grippe» finden sich im Blut Überlebender Antikörper gegen das Virus. Diese schützen Mäuse noch heute vor einer tödlich verlaufenden Infektion mit dem Grippevirus, so ein Artikel im Fachmagazin «Nature». Die Spanische Grippe zwischen 1918 und 1920 kostete mindestens 25 Millionen Menschen das Leben. Der Virusreger vom Typ H1N1 war aussergewöhnlich aggressiv. Er bedrohte vor allem junge, gesunde Menschen. Forscher spürten nun 32 Menschen auf, die die Grippe-Pandemie erlebt hatten. Im Blut wiesen sie Antikörper gegen das Virus von 1918 nach. Bei sieben fanden sie darüber hinaus noch Gedächtniszellen im Blut: B-Lymphozyten, die noch immer diese Antikörper produzieren. Die Untersuchung zeige, dass im Menschen B-Zellen noch viele Jahre nach einer Infektion erhalten bleiben. DPA



## Schmerz bewältigen

**VORTRAG.** Die Schmerzklinik Kirschgarten lädt zu einem öffentlichen Vortrag zum Thema Schmerzempfinden und Psyche. Wie die Leitung in einer Medienmitteilung ausführt, hänge die subjektiv empfundene Schmerzintensität nicht nur vom Schmerzreiz ab, sondern auch von der Art der Gefühle. Klinische Erfahrungen und bildgebende Verfahren (MRI und PET) würden zeigen, dass unsere Einstellungen die Schmerzwahrnehmung beeinflussten. Negative Gedanken verstärken chronische Schmerzen, eine eher ausgeglichene Stimmung vermindert Schmerzen. Diese Zusammenhänge werden im Rahmen eines Vortrags ausgeführt.

**Zeit und Ort:** Dienstag, 26. August, 18.15–19.00 Uhr, Hirschgässlein 11, Gratistickets am Empfang oder per Telefon/E-mail: [info@schmerzklinik.ch](mailto:info@schmerzklinik.ch)

## Muttermilch in allen Lagen

**ABPUMPEN.** Mit dem Abpumpen der Milch können sich stillende Mütter etwas Freiraum bei der Versorgung ihres Kindes schaffen. Und im Kühlschrank hält sich Muttermilch bis zu drei Tage lang – bei Raumtemperatur kann sie sechs bis acht Stunden aufbewahrt werden, erläutern Apotheker. Sogar das Einfrieren sei möglich, allerdings sinke dadurch der Vitamingehalt, und der Geschmack könne seifig werden. Aufbewahrt werden sollte die Milch in Glas- oder Hartplastikflaschen. Damit die Milch gut bekömmlich ist, wird sie in einem Flaschenwärmer oder unter fließendem warmem Wasser aufgewärmt. Mikrowellen seien dafür nicht geeignet. Die Milchpumpe sollte nach jeder Benutzung mit Bürste und Spülmittel gereinigt werden. Einmal täglich muss sie ausserdem ausgekocht werden. DPA



> **spezial.gesundheit. erscheint wieder am Mittwoch, dem 27. August 2008**