

Wenn die Stimmen im Kopf nicht verstummen wollen

Immer mehr Personen leiden unter psychischen Problemen. Dabei suchen sie auch zunehmend Hilfe beim Selbsthilfocenter in Zürich. Dieses feierte kürzlich sein 40-jähriges Bestehen. Im Rahmen der Reportage konnte eine Journalistin bei einem Treffen einer Selbsthilfegruppe dabei sein. Ein Einblick.

Luzia Montandon

Elf Männer und Frauen, die sich mit ihren Jeans und den gepflegten Haaren nicht von anderen Menschen in und um Zürich unterscheiden, sitzen im hell erleuchteten Raum um einen kleinen Tisch herum.

Das Psychoseminar

Die Duftkerze auf dem Tisch füllt den Raum wohlthuend mit einem Geruch von Eukalyptus. «Ich möchte euch alle herzlich begrüssen zum heutigen Psychoseminar», räuspert sich Tom*. Es ist der erste Abend seit dem Frühjahr, an dem sich die Selbsthilfegruppe wieder in dem kleinen Gebäude an der Asylstrasse eingefunden hat. Man kennt sich bereits, einige sind seit der Gründung der Gruppe vor über zehn Jahren dabei.

Psychisch krank sind nicht alle Anwesenden. Das Psychoseminar wird dialogisch geführt, das bedeutet, dass Betroffene, Angehörige wie auch Fachpersonen daran teilnehmen. «Für uns sind aber die Betroffenen die wahren Experten», fügt Tom hinzu, der als Pflegefachmann in der Psychiatrie arbeitet.

Hoffen auf Heilung

Wie seine Kollegin Silvia*, die als Beiständin vormundschaftliche Mandate führt, sieht er die Teilnahme als eine fortwährende Weiterbildung, mit der er hofft, seine Patienten besser zu verstehen. Verstehen, das möchten alle Teilnehmer: die Eltern, die verzweifelt wissen möchten, was im Kopf ihres Sohnes vorgeht, oder die Betroffenen selbst, die sich nicht erklären können, weshalb sie beispielsweise plötzlich Stimmen hören. Um schliesslich doch feststellen zu müssen, dass es Dinge gibt, «die wir nie verstehen werden». «Heilbar oder



Blick in einen ganz besonderen Treffpunkt: Zu Gast im Psychoseminar einer Selbsthilfegruppe. F. L. Montandon

nicht heilbar?», fragt Tom in die Runde. So lautet zugleich das Thema des heutigen Abends, das durch die Mitglieder des Psychoseminars gesetzt wurde. Die Selbsthilfegruppe ist autonom organisiert. Das Selbsthilfocenter, eine Dienstleistung der Stiftung Pro Offene Türen der Schweiz, vermittelt, gründet sowie berät Selbsthilfegruppen und stellt ihnen

die nötige Infrastruktur zur Verfügung, wie Daniela Stefano im Interview (siehe untenstehenden Beitrag) verrät. Im Fall des Psychoseminars zahlen die Teilnehmer einen Mitgliederbeitrag von 50 Franken pro Semester, womit die Raummiete bezahlt wird. Nathalia*, eine blonde, selbstbewusste Frau, die nach einer erneuten Psychose zurzeit dreimal

pro Woche zum Arzt geht, meldet sich zu Wort: «Ich glaube schon, dass es heilbar ist. Das hat Dorothea Buck bewiesen.» Dieser Name fällt an diesem Abend häufig.

Es scheint, als sei Dorothea Buck der Inbegriff von Hoffnung für die Betroffenen. Die Deutsche gilt als Gründerin des dialogischen Psychoseminars und hat sich nach eige-

40 Jahre Selbsthilfe

Das Selbsthilfocenter Zürich ist eine Dienstleistung der Stiftung für offene Türen der Schweiz.

Die Stiftung wurde 1973 in Zürich gegründet, mit dem Zweck, Hilfe für Menschen in geistiger und seelischer Not anzubieten. Umgesetzt wurde dies mit einer psychologischen Beratungsstelle und offenen Gesprächsabenden. Zur gleichen Zeit existierte das Team Selbsthilfe, das sich mit Themen im körperlichen Bereich beschäftigte. (mon.)

nen Angaben selbst von der Schizophrenie geheilt. Doch kann Selbsthilfe heilen? Tom und Silvia glauben jedenfalls daran.

Fehlende Akzeptanz

Psychisch Kranke werden nicht geheilt – «auf dem Papier jedenfalls nicht», beklagt sich Sandra*. Eine junge Frau, die plötzlich Stimmen im Kopf hörte und welcher der Arzt bei der späteren Diagnose sagte: «Ich kenne solche Fälle, aber für ein 30-Prozent-Arbeitspensum sollte es noch reichen.» Diese Aussage sei für sie wie ein Schlag ins Gesicht gewesen, meint die äusserlich wie innerlich gesund wirkende Frau.

«Krebskranke gelten auch als geheilt, sobald sie operiert sind, obschon die Krankheit wieder ausbrechen kann», vergleicht sie weiter. Aber psychisch Kranke, die über längere Zeit keine Psychosen mehr hatten, würden nie als geheilt gelten. Sie blieben ihr ganzes Leben stigmatisiert. «Ich wünschte mir manchmal, ich hätte lieber eine körperliche Behinderung. Dies würden die Menschen wenigstens sehen und verstehen», fügt Simon* leise hinzu.

Für Silvia ist ein solcher Erfahrungsaustausch essenziell: «Die Teilnehmer fühlen sich nicht mehr verloren und alleine in ihrer Problematik.» Es könne eine Form von Lebenshilfe sein. Simon lehnt sich lächelnd in seinen Stuhl zurück. Tatsächlich scheint es, als würde das Treffen den Teilnehmern gut tun. Doch zurück bleiben auch die bedrückende Hilflosigkeit der Angehörigen und das verzweifelte Festklammern an der Hoffnung auf Heilung.

*Alle Namen der erwähnten Personen sind der Redaktion bekannt. Sie wurden zum Schutz der betroffenen Personen geändert.

«Es ist nicht wie im Fernsehen»

Wie entstehen Selbsthilfegruppen? Sozialarbeiterin Daniela Stefano, Geschäftsführerin des Selbsthilfocenters in Zürich, erklärt es.

Luzia Montandon

Die Selbsthilfe existiert nun seit 40 Jahren. Was hat sich verändert?

Die Beratungsanfragen sind in den letzten zwei Jahren um 70 Prozent gestiegen. Vergangenes Jahr hatten wir über 2500 Beratungsgespräche. Dies hat möglicherweise mit der schwindenden Solidarität in der Gesellschaft zu tun wie auch damit, dass immer weniger Probleme innerfamiliär gelöst werden können beziehungsweise gelöst werden wollen.

Wie sieht die Aufgabe des Selbsthilfocenters aus?

Wir vermitteln Selbsthilfegruppen, unterstützen diese bei Neugründun-

gen und beraten bestehende Gruppen. Mittlerweile existieren im Grossraum Zürich über 360 Gruppen zu rund 170 Themen. Die Gruppen agieren nach einer Einführungsphase autonom. Wir stehen ihnen aber beratend zur Seite.

170 verschiedene Themen. Welche beschäftigen Sie zurzeit?

Aktuell sind unter anderem Gruppen zu Themen wie Depressionen, Trauer und Trennung/Scheidung in der Gründungsphase. Es gibt aber auch Themen wie Angehörige von Strafgefangenen, die in der Gesellschaft tabuisiert sind. Dies möchten wir durch Öffentlichkeitsarbeit verändern. Hin und wieder kommt es jedoch vor, dass sich zu wenig Interessierte für eine Gruppe melden, dann versuchen wir, die Ein-

zelpersonen miteinander zu vernetzen.

Wie wirksam ist Selbsthilfe?

Chronische Krankheiten werden nicht geheilt durch Reden, doch es gibt den Betroffenen Halt. Unsere Erfahrungen zeigen auch, dass die Teilnehmenden durch die Selbsthilfe mit Problemen und Herausforderungen im Leben einen bessern Umgang finden. Damit können die Folgen einer Krankheit oder einer Belastung gemildert werden. Beispielsweise Mitglieder der Gruppe Burn-out-Betroffene achten aufeinander und weisen sich gegenseitig daraufhin, wenn sie sich wieder zu fest im Arbeitsleben engagieren.

Kann es nicht auch gefährlich sein, wenn sich Betroffene selbst beraten?

«Selbsthilfe ist eine Ergänzung, aber niemals Ersatz für medizinische Hilfe»

Daniela Stefano



Interviewpartnerin Daniela Stefano hilft mit, dass sich Menschen mit unterschiedlichsten Problemen selbst helfen können. Foto: L. Montandon

Nein, die Betroffenen beraten sich nicht medizinisch. Es ist zwar durchaus möglich, dass man durch den Austausch andere Behandlungsmethoden kennenlernt, doch ist Selbsthilfe eine Ergänzung, aber niemals Ersatz für medizinische Hilfe. So raten wir manchen beim Beratungsgespräch eher zu einer medizinischen

Intervention oder zu einem therapeutischen Schritt als zur Selbsthilfe.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dass die Menschen ihre Vorurteile gegen die Selbsthilfegruppe beiseitelegen. Die heutige Selbsthilfe entspricht nicht dem gängigen Klischee, das wir aus dem Fernsehen kennen.