

Selbsthilfegruppen: Über Schwierigkeiten sprechen

In Liechtenstein existieren über 20 Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfegruppen gewinnen immer mehr an Bedeutung. Alleine in Liechtenstein werden 20 Selbsthilfegruppen von betroffenen Personen regelmässig besucht. Die Gruppen verfolgen, ähnlich den Vereinen, nicht kommerzielle Ziele und werden vom Staat gefördert. Das Gespräch innerhalb eines Personenkreises, der aus Gleichgesinnten besteht, kann helfen, ein Problem zu lösen.

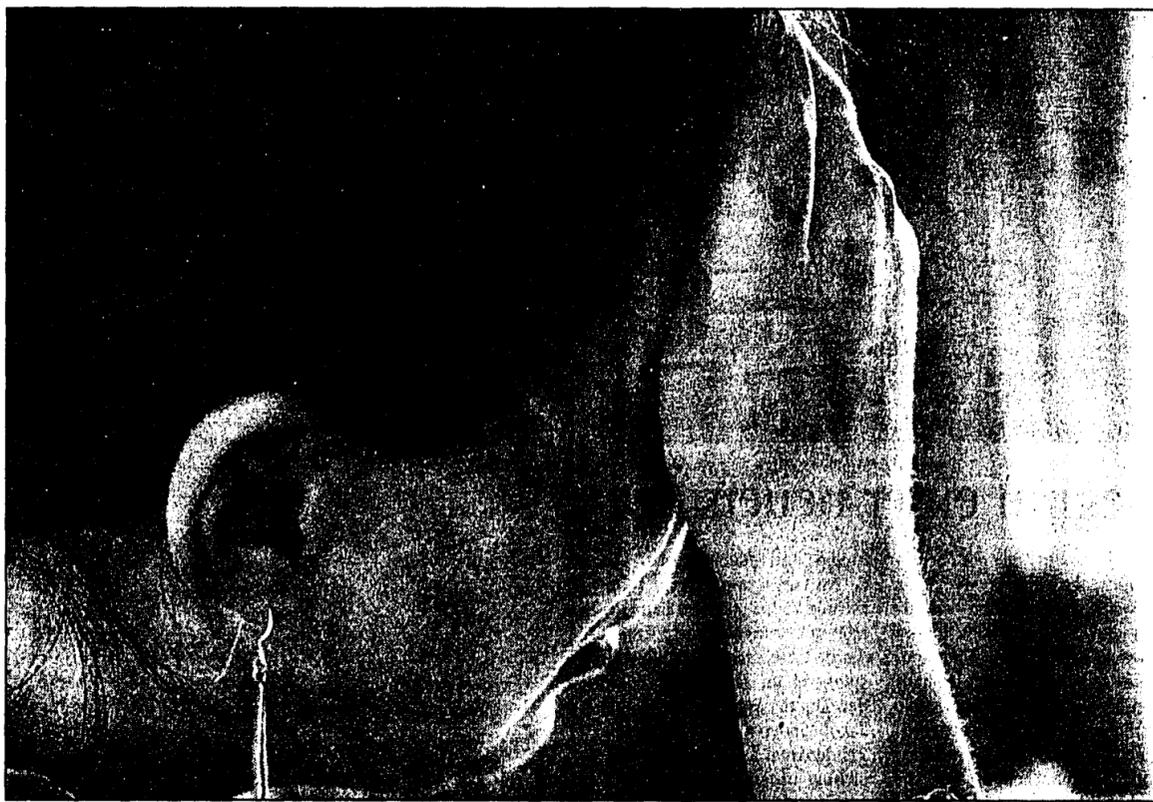
Hartmut Neuhaus

Immer mehr Menschen, die ein Problem zu bewältigen haben, nehmen an Treffen der Selbsthilfegruppen (SHG) teil. Während diese Gruppen früher eher schwachen Zulauf fanden, sind es heute alleine in Liechtenstein Hunderte von Personen, die regelmässig zu den Sitzungen erscheinen. Zu den Teilnehmern zählen Menschen, die ein ähnliches Problem zu bewältigen haben und dies mit der Hilfe von Gleichbetroffenen tun wollen.

SHG sind keine Therapiegruppen, können aber eine hilfreiche Ergänzung dazu darstellen. Die SHG ermöglichen ein Beziehungsnetz, das auch ausserhalb der Gruppenabende (oder -nachmittage) mithilft, eine schwierige Lebenssituation durchzustehen.

Das Gespräch hilft

Für viele Menschen ist der erste Gang zu einer Selbsthilfegruppe ein schwerer Gang. Man merkt jedoch schnell, dass man mit seinem Problem in der Gruppe nicht alleine ist. Egal, ob man selbst ein Problem hat (z. B. Alkohol, Drogen, Krankheit usw.) oder ob man mit einer Person zusammenlebt, die darunter leidet, in der SHG ist jeder willkommen. In der Gesprächsrunde spricht jeder über sein Problem und kann sich die Meinung anderer Personen an-



Viele Menschen leiden unter einem Problem, bei dem sie nicht mehr weiter wissen. Sowohl für direkt oder indirekt Betroffene (z. B. Angehörige von kranken Personen, Drogenabhängigen usw.) kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe wie ein Wunder wirken.

hören, die unter Umständen sogar ein gutes «Rezept» zu Behebung des Problems kennen. Alleine das Gespräch und die Diskussionen eröffnen jedem Teilnehmer neue Perspektiven und geben einem wieder den nötigen «Kick», um das Problem mit anderen Augen zu sehen und eventuell lösen zu können. Viele ehemalige Teilnehmer verdanken die Lösung ihres Problems dem regelmässigen Besuch der SHG.

Da SHG nicht von Fachleuten geleitet sind, geben sich die Gruppen Strukturen und Regeln. So wird darauf geachtet, dass die Gruppengrösse nicht allzu gross ist und dass regelmässige Treffen stattfinden. Die Leitung der Gruppe wird immer wieder von jemandem anders übernommen. Die Teilnehmer erzählen ihre Erfahrungen und Erlebnisse in der «ICH»-Form.

Es ist natürlich wichtig, dass alle Teilnehmer zuhören und auch versuchen, den anderen zu verstehen. Für die Teilnehmer gilt auch die absolute Schweigepflicht nach aussen.

Über 20 Selbsthilfegruppen in Liechtenstein

Da die Selbsthilfegruppen vielen Personen erfolgreich helfen und bisher geholfen haben, werden die Gruppen vom Amt für Soziale Dienste unterstützt und vom Arbeitskreis für die Selbsthilfe koordiniert. In den Gruppen werden die verschiedensten Themen behandelt wie zum Beispiel Krankheiten (Krebs, Herzleiden, Parkinson, Psychische Leiden, AIDS, Multiple Sklerose usw.). Bei den Gesprächsrunden sind aber nicht nur die betroffenen Personen selbst, sondern auch deren Angehörige herzlich einge-

laden. Vor allem Angehörige leiden manchmal unter dem Problem mehr als der Betroffene selbst. Es gibt auch Selbsthilfegruppen, die Themen rund um den «Suizid», «Schwule und Lesben», oder «Essstörungen», «Angehörigen von Alkoholkranken», «Angehörige von Drogenabhängigen» und «Betroffene von Inzest und Missbrauch» behandeln.

Selbst für Personen, die sozial isoliert leben, können sich zum Zweck der sinnvollen Freizeitgestaltung einer Gruppe anschliessen. Die Gruppe «Freizeittreff» unternimmt alle zwei Wochen etwas. Ziel ist es, für den Teilnehmer ein Gegengewicht zum Alltagsstress zu schaffen.

Die Belastung einer Familie mit Zwillingen und Mehrlingen kann sehr gross sein. Die Selbsthilfegruppe «Zwillings- und Mehrlingselternverein Liechtenstein und Werdenberg» bietet Hilfestellung in schwierigen Situationen. Diese Gruppe leiht Zwillings- und Mehrlingsliteratur aus und betreibt eine

Telefonbörse für Zwillingswagen, Betten usw.

Nicht zögern!

Der Arbeitskreis für die Selbsthilfe hat einen Prospekt herausgegeben, auf dem alle Selbsthilfegruppen und die Kontaktmöglichkeiten erwähnt sind.

Der Prospekt kann kostenlos bei der Kontaktstelle der SHG FL, Postfach 1, FL-9494 Schaan oder unter der Tel. Nr. 079/419 18 02 bezogen werden.



Für Angehörige eine grosse Belastung: Drogenabhängigkeit eines Familienmitglieds.



Selbsthilfegruppe für Angehörige finden in der «Al-Anon Familiengruppe» den Anschluss.



Probleme mit dem Schwul oder Lesbisch-Sein? In der Selbsthilfegruppe kann man darüber offen sprechen.

NACHRICHTEN

Fiesta Latina

TRIESEN: Der Caribe Club de Liechtenstein veranstaltet heute ab 20 Uhr im Gemeindesaal Triesen die bereits bekannte Fiesta Latina. Auch dieses Jahr wird ein abwechslungsreiches und buntes Programm geboten. Der Caribe Club de Liechtenstein würde sich freuen, auch Sie wieder in karibisches Ambiente versetzen zu dürfen.

Jahresversammlung des Verkehrs- und Kurvereins

MALBUN: Wir laden alle Mitglieder, Freunde und am Fremdenverkehr Interessierten zu der gemeinsamen Jahresversammlung des Verkehrsvereins Triesenberg und des Kurvereins Malbun auf Dienstag, 26. September, 20 Uhr ins Hotel Walserhof Malbun recht herzlich ein. Wir freuen uns, Sie begrüssen zu dürfen.

Verkehrsverein Triesenberg, Kurverein Malbun

Einkehr-Nachmittag mit dem Frauenverein

SCHAAN: Am Dienstag, den 3. Oktober 2000 findet wieder unser Einkehr-Nachmittag statt. Dieses Jahr wird Herr Kaplan Degen im Dreischwesternhaus in Planken einen Vortrag halten. Anschließend feiern wir mit ihm die hl. Messe im Kirchlein. Als Abschluss gibt's Kaffee und Kuchen. Es würde uns freuen, wenn recht viele daran teilnehmen. Abfahrt ab Post mit dem Postauto um 13.30 Uhr, Rückfahrt um 16.55 Uhr. Anmeldung bitte bis 27. September bei Ruth Walser, Tel. 232 54 14, Trudi Steiger, Tel. 232 36 36 oder Maria Bieri, Tel. 232 29 14. Frauenverein Schaan, der Vorstand

Unterhaltungsabend des Turnvereins Ruggell

RUGGELL: Der Turnverein Ruggell freut sich über Ihren Besuch am Unterhaltungsabend unter dem Motto «Treffpunkt Wurlitzer». Heute um 20.15 Uhr findet im Gemeindesaal Ruggell Tanz mit «Wuarscht 'n Brot» und Dj Mocca statt. Es gibt eine grosse Tombola. TV Ruggell

Vortrag über Alzheimer

Am Dienstag, den 26. September um 19 Uhr spricht Prof. Dr. Robert Heinrich im Kellertheater des Vaduzer Saals (Untergeschoss) zum Thema «Morbus Alzheimer, Diagnose, Therapie und Betreuung». Prof. Dr. Heinrich ist seit 1993 Chefarzt des Zentrums für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am Städtischen Krankenhaus München-Neuperlach, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie und international anerkannte Kapazität zum Thema Morbus Alzheimer. Der Soroptimist Club Liechtenstein lädt interessierte Personen herzlich zu diesem Vortrag ein. Der Eintritt ist für alle Interessierten frei.