

Immer mehr Selbsthilfegruppen zu sozialen Themen

Uster Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel in Uster gibt es jetzt seit 30 Jahren. Depressionen, Burn-outs und Vereinsamung machen die Verantwortlichen als heutige gesellschaftliche Phänomene aus.

Laura Hertel

Junge Witwer, Parkinsonkranke, Partnerinnen schwuler Männer, Alleinerziehende von Jugendlichen, Hochsensible, Menschen mit Essstörungen, Angehörige von Drogenkranken – sie alle können eine Selbsthilfegruppe in der Region in Anspruch nehmen. Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel in Uster führt aktuell an dezentralen Standorten über 80 solcher Gruppen – weitere befinden sich im Aufbau. Dieses Jahr wird die Organisation 30 Jahre alt, und der Bedarf der Menschen, sich mit Gleichgesinnten über ihre Sorgen und Betroffenheiten auszutauschen, ist ungebrochen.

Seit dem 8. Juni ist das Selbsthilfezentrum in Uster wieder für Gruppen mit mehr als fünf Personen geöffnet. Im unteren Stock haben sich Betroffene in einem hellen Raum auf modernen Stühlen im Kreis versammelt. Eine Etage weiter oben sitzen Antonis Purnelis, diplomierte Sozialpädagogin und seit 15 Jahren Stellenleiterin des Zentrums, und Max Freiburghaus, ehemaliger Leiter der sozialen Dienste des Bezirks Uster und Präsident des Vereinsvorstands. Beide haben die Entwicklungen der Selbsthilfe in den letzten Jahrzehnten mitverfolgt und sind sich sicher, dass diese auch in der Zukunft einen wichtigen Stellenwert haben wird.

Emotionale Verbundenheit

«Nach dem Lockdown stieg das Bedürfnis, sich wieder in Gruppen auszutauschen. Die Leute wollten sich unbedingt wieder treffen», erzählt Purnelis. Gemäss Freiburghaus sind physische Treffen für Selbsthilfegruppen fruchtbarer als Online-Versammlungen: In den Gruppen würden Menschen ein offenes Ohr suchen, gegenseitiges Verständnis und eine emotionale Verbundenheit, um einander zu stärken und aufzubauen. «Dabei



Seit Langem im Zentrum aktiv: Antonis Purnelis, Leiter des Selbsthilfezentrums (l.), und Vorstandspräsident Max Freiburghaus. Foto: Seraina Boner

treffen sich Menschen in einem geschützten Rahmen, um über Probleme und Themen zu sprechen, die sie beschäftigen», sagt Freiburghaus.

Sie tauschen ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus, die sie im Umgang mit einer Krise, einer Krankheit oder einer Behinderung erleben. Ganz im Gegensatz zum normalen sozialen Umfeld, wo gewisse Themen manchmal auf wenig Resonanz stiessen. «Das Mitmachen in einer Selbsthilfegruppe trägt zur Erhaltung von Gesundheit und zu sozialer Integration bei, fördert Eigenverantwortung und Selbstvertrauen und entlastet Angehörige», so Purnelis.

Der Zweck der Gruppentreffen sei noch derselbe wie vor 30 Jahren. Verändert haben sich allerdings gewisse thematische Schwerpunkte, wie Purnelis erzählt. Zu Beginn habe es vor allem Selbsthilfegruppen für

Menschen mit körperlichen Beschwerden wie Diabetes oder Rückenschmerzen gegeben. Heute seien zunehmend auch Gruppen zu psychosomatischen und sozialen Themen gefragt. «Es treffen sich beispielsweise deutlich mehr Menschen zu Themen wie Depression, Hochsensibilität, Burn-out oder Angst und Panik», sagt Purnelis. Diese Veränderung begründet er mit dem gesellschaftlichen Wandel: «Viele kommen mit dem steigenden Druck und der Geschwindigkeit des modernen Alltags nicht zurecht.»

Isolation und Identitätskrise

Eine weitere Eigenschaft der heutigen Gesellschaft sei die zunehmende Individualisierung. Die Begleiterscheinung davon sei die soziale Isolation. «Wir entwickeln uns immer mehr in eine Single-Gesellschaft», sagt Freiburghaus. «Da der Mensch aber

ein soziales Wesen ist, fühlen sich viele einsam und sehnen sich nach einem sozialen Netz», ergänzt Purnelis. Oftmals suchen Betroffene in einer Selbsthilfegruppe den Ausstieg aus der Isolation.

Auch der grundlegende Wandel der gesellschaftlichen Rollenbilder widerspiegelt sich gemäss Purnelis in den Nachfragen: In der letzten Zeit habe es eine markante Zunahme von suchenden Männern gegeben. «Zum Beispiel der Wandel der männlichen Berufsidentität und die Pluralisierung der Männerbilder stellen für viele eine psychische Herausforderung dar», sagt Purnelis.

Das Selbsthilfezentrum

Die Selbsthilfefachstelle ist Mitglied des Dachverbands Selbsthilfe Schweiz (SHCH) und bietet ihre Dienste für die Einwohnerinnen und Einwohner aus den Bezirken Hinwil, Pfäffikon, Uster sowie den Pfannenstiel-

gemeinden des Bezirks Meilen an.

Freiheiten und Grenzen

Das Selbsthilfezentrum organisiert, koordiniert und stellt Gruppen zusammen. Auch wenn das Zentrum für fast alle Themenbereiche offen sei, gebe es doch bestimmte Grenzen. Purnelis sagt: «Wir führen nur Angebote, hinter denen wir stehen können und die sich in einem ethisch und gesellschaftlich anerkannten Rahmen bewegen.»

gemäss Freiburghaus wird das Zentrum durch Beiträge vom Bundesamt für Sozialversicherung, vom kantonalen Sozialamt, von Gemeinden – darunter auch die Stadt Uster – sowie durch Spendengelder finanziert. Weil es in der Schweiz keine klare Rechtsgrundlage gebe, stosse die Beitragsleistung bei Gemeinden zum Teil auf Zurückhaltung. Und Purnelis ergänzt: «Beiträge zur Unterstützung der Selbsthilfe als wichtiger Pfeiler der gesundheitlichen und sozialen Prävention sollten verbindlicher gesetzlich verankert sein, denn Selbsthilfegruppen tragen nachweislich dazu bei, Gesundheitskosten zu sparen.»

Einige weitere Hauptaufgaben des Zentrums besteht darin, zu erkennen, ob eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe das Richtige ist für eine Person. «Wenn sich eine Person in einer akuten Krise befindet, ist eine Selbsthilfegruppe manchmal nicht konstruktiv», so der Stellenleiter. Das Zentrum arbeite deshalb eng mit regionalen Fachstellen, Kliniken und Ärzten zusammen und vermittele Personen weiter. In diesem Sinn konkurrieren Selbsthilfegruppen nicht mit herkömmlichen psychologischen oder ärztlichen Therapiemethoden, so Purnelis. Das Angebot sei ergänzend zu verstehen.

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel
Im Werk 1, 8610 Uster
Telefon 044 941 7100
www.selbsthilfezentrum-zo.ch. (zo)

ANZEIGE

Gold- und Pelzankauf Fergen

WIR KAUFEN AN: WIR ZAHLEN BIS ZU 56,- CHF/GRAMM

2020 Freitag 03 Juli **2020 Samstag 04 Juli**
2020 Montag 06 Juli **2020 Dienstag 07 Juli**

Durchgehend 9 - 20 Uhr geöffnet

GOLD
Ankauf von Goldschmuck aller Art. Allgold, Bruchgold, Zahngold, Münzen, Barren, Platin gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten, (Armbänder bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medallions, Golduhren - auch defekt

SILBER
Silberschmuck, Münzen, Barren, Tafelsilber, Bestecke
800.- Auflage
auch 100 - 90 platiert

Wir suchen:
- Pelze aller Art
- Porzellan
- Nähmaschinen
- Handtaschen
- Bierkrüge
- Gemälde
- Orientteppiche
- Bernstein
- Modeschmuck
- Gobelins
- Antiquitäten
Wir kaufen nur in Verbindung mit Gold!

Ohne Risiko!
Unverbindliche Beratung
Transparente Abwicklung
Seriöser Ankauf
Sofortige Barauszahlung

DRINGEND GESUCHT!

Wir zahlen bis zu **8.000 CHF** für alte Pelze* aller Art in Bar
* Nur in Verbindung mit Gold oder Schmuck

Sie finden uns neben der Shell Tankstelle

Gold- und Pelzankauf Dübendorf | Inhaber Fergen | Zürich Str. 69 | 8600 Dübendorf Tel. 044 - 5567055