TAGES-ANZEIGER Dienstag, 4. März 1986

Selbsthilfe: Eigenverantwortung oder Laientherapie?

Ein Streitgespräch über die Wirksamkeit der Selbsthilfe in Gruppen

Vor ein paar Jahren waren die meisten Fachleute noch skeptisch, wenn Gesprächsselbsthilfegruppen versuchten, ihre Probleme ohne Fachleute anzugehen. Heute haben sich einige der Kritiker von der Wirksamkeit der Selbstbehandlung in Gruppen überzeugen lassen. Aber nicht alle. Die leitende Aerztin des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Klinik Königsfelden, Ursula Davatz, und der Arzt Jakob Bösch, Mitbegründer und Mitarbeiter des "Teams Selbsthilfe Zürich" sowie Oberarzt an der Abteilung für psychosoziale Medizin des Universitätsspitals Zürich, haben die Vor- und Nachteile der Gesprächsselbsthilfegruppen diskutiert.

Midi Muheim sprach mit Ursula Davatz und Jakob Bösch

Davatz:
Zuerst möchte ich vorausschicken, dass ich prinzipiell nichts gegen den Gedanken der Selbsthilfe habe. Damit meine ich aber die individuelle Selbsthilfe, d.h. den aktiven, selbstverantwortlichen Patienten. Meine Kritik der Selbsthilfe gegenüber setze ich bei der Laienhilfe an. Man macht ja meist Symptomgruppen, d.h. man bringt alle Depressiven, Krebskranken usw. zusammen, und ich bezweifle, dass sich diese Kranken gegenseitig helfen können. Was ich akzeptiere: dass sie ihre Probleme austauschen und sich gegenseitig menschlich unterstützen, aber sobald sie gewissermassen zu kleinen Laientherapeuten, Laiensozialarbeitern oder Laienärzten werden, wird es für mich sehr schnell fragwürdig.

Bösch:
Die Auffassung, dass sich Selbsthilfegruppenteilnehmer wie Laientherapeuten aufführen sollten, ist falsch. Fachleute haben professionelles Wissen. Objektivität und Distanz. Selbsthilfegruppen-Mitglieder bieten Mitbetroffenheit, das heisst Wissen aus eigener Erfahrung sowie ein grosses und spontanes Engagement. Unsere eigenen Untersuchungen haben klar gezeigt, dass Selbsthilfegruppen Kranken helfen, die Krankheit zu akzeptieren und mit ihr besser umzugehen, sich deswegen nicht mehr zu schämen und sich nicht mehr vor den Menschen zurückzuziehen.

https://adhs.expert

Davatz:
Jede Gruppe entwickelt doch eine Gruppendynamik, und diese kann sehr zerstörerisch sein. Selbst für einen erfahrenen Gruppentherapeuten ist es schwierig, diese Dynamik aufzufangen. In Selbsthilfegruppen, denke ich, entwickeln sich häufig Gruppendynamiken, die zum Teil sehr brutal und schädlich sind. Kürzlich erzählte mir jemand beispielsweise von einer Depressivengruppe, bei der sich eine Frau als Leiterin emporgeschwungen hat und die andern nun relativ stark unterdrückt. Ihr selber tut es wahrscheinlich gut, dass sie einmal führen kann. Ich frage mich aber, was passiert mit den andern?

Bösch:
Das ist ein Punkt der häufig kritisiert wird. Nach meinen Erfahrungen sind diese "Laienführer" in der Regel jedoch weniger dominierend als die Fachtherapeuten. Die Gruppenmitglieder werden nicht stärker zurechtgewiesen, im Gegenteil: Die Laien gehen eher rücksichtsvoller miteinander um. Zudem kann sich eine Selbsthilfegruppe leichter auflösen als eine Therapiegruppe. Für jemanden, der in einen ungünstigen Prozess kommt, ist es auch leichter, auszusteigen, weil die "Laienführer" nicht die gleiche Autorität haben wie Fachleute.

Davatz:
Ich gebe schon zu, dass es Fachleute gibt, die zuviel Druck ausüben, aus dem sich die Leute kaum befreien können, aber das sind schlechte Therapeuten, die ihre Macht ausüben, und wahrscheinlich gibt es gar nicht sehr viele gute. Das ist für mich aber kein Grund, an ihrer Stelle Laien einzusetzen, ich würde dann eher darauf tendieren, bessere Therapeuten zu fordern!

Bösch:
Das ist eine Möglichkeit. Auf der anderen Seite finde ich es auch wichtig, dass man das Wissen über Gruppen und Gruppenstruktur in Selbsthilfegruppen verbreitet, und ich denke, dass wir da durchaus auf einem erfolgreichen Weg sind. Es gibt bei uns Gruppen, die über Jahre gut funktionieren und viel Positives erreicht haben. Zur Frage nun, ob sich zwei Kranke helfen können: Nun, man sagt ja immer, dass Psychologen und Psychiater selbst am meisten Probleme haben, und da steckt gewiss ein wahrer Kern darin. Das zeigt sich auch in der Selbsthilfe, dass es für einen selbst hilfreich sein kann, anderen zu helfen. Hilfreich sein zu können gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Angenommen, eine Frau leidet unter dem Ablösungsprozess von ihren Kindern: Sie hat nun die Wahl entweder depressiv und krank zu werden oder aber sich sozial zu engagieren und die Hilfe, die ihre Kinder nicht mehr brauchen, anderen Menschen zukommen zu lassen.

Davatz:
Das ist sicher so, und gerade eine solche Selbsthilfegruppe würde ich sehr befürworten. Aber das ist für mich keine Krankheit, sondern eine Lebensphase, in welcher der Austausch in der Gruppe sicher sinnvoll ist.

Bösch:
Und da haben Selbsthilfegruppen auch eine wichtige präventive Funktion!

https://adhs.expert

Davatz:
Wenn sie so eingesetzt werden, schon. Ich kann mir auch vorstellen, dass sie für gewisse somatische Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes, gut sind. Meine Hauptkritik gilt aber den Gruppen für psychisch Kranke.

Bösch:
Und da haben Selbsthilfegruppen auch eine wichtige präventive Funktion!

Davatz:
Wenn sie so eingesetzt werden, schon. Ich kann mir auch vorstellen, dass sie für gewisse somatische Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes, gut sind. Meine Hauptkritik gilt aber den Gruppen für psychisch Kranke.

Bösch:
Wenn man Selbsthilfegruppen für psychische Probleme als einzige Möglischkeit propagiert, dann würde ich Ihnen beistimmen. Nach unseren Untersuchungen haben aber mindestens ein Drittel aller Mitglieder dieser Gruppe zum Teil jahrelange psychiatrische Erfahrungen oder sind parallel zur Selbsthilfe noch in Fachbehandlung. Vielen von ihnen dient die Selbsthilfegruppe mehr zum Austausch von Alltagsproblemen, mit den schweren Problemen gehen sie zum Psychiater. Ich glaube auch nicht, dass Selbsthilfegruppen Therapien überflüssig machen, obwohl ich sagen muss, dass in Einzelfällen in der Selbsthilfegruppe mehr passiert ist als in der Therapie.

Davatz:
Das ist sehr wohl möglich, aber dann hängt es eben wieder an den schlechten Therapeuten. Wenn man diesen Beruf wählt, lernt man zumindest ein bisschen besser mit seinen Problemen und Schwierigkeiten fertig zu werden, und das ist beim Laien nicht der Fall. Sie sagen weiter, dass sie diesen Gruppen allerhand beibringen. Zum Beispiel wie man die Gruppen handhaben kann.

Ich persönlich bin recht skeptisch, solches Wissen unter das Volk zu streuen, denn für mich gibt es nichts Widerlicheres, als wenn man selbst, im privaten Kreis ständig mit so halbpsychologischem Wissen konfrontiert wird. Am Ende kann man keine Tasse mehr in die Hand nehmen oder die Beine übereinanderschlagen, ohne dass man interpretiert wird.

Bösch:
Das ist ein Missverständnis. Es geht nicht darum, den Selbsthilfegruppen Halbwissen über psychodynamische Prozesse zu vermitteln, sondern es geht nur darum, dass sich die Gruppe gewisse Strukturen gibt. Alle sollen zum Sprechen kommen. Ein- und Austritte sollten geregelt werden, evtl. kann abwechslungsweise je ein Mitglied den Abend leiten usw.

Davatz:
Das ist gewiss ein hilfreiches, soziales Lernen. Dann könnte man also

https://adhs.expert

sagen, je "normaler" eine Selbsthilfegruppe funktioniert, desto besser ist sie. Ich frage mich jetzt nur, was dann der Unterschied zwischen einer Selbsthilfegruppe und einem Kaffeekränzchen ist?

Bösch:
In einem Kaffeekränzchen gibt es niemals diese Ruhe und gegenseitige Aufmerksamkeit, die es jemandem erlauben, gewisse Angstschwsellen zu überwinden und sich zu tieferliegenden Problemen zu äussern. Davatz: Ich glaube aber nicht, dass sie über den Gefühlsaspekt "geteiltes Leid ist halbes Leid" hinauskommen und wirkliche Veränderungen bewirken können.

Bösch:
Vielleicht schätze ich diese "bloss zwischenmenschlichen Faktoren" höher ein als Sie. Sich Zeit nehmen füreinander, zuhören, sich in den anderen einfühlen, miteinander sprechen - das sind in meinen Augen schon ganz wichtige therapeutische Faktoren, ob sie nun von einem Fachmann oder einem gewöhnlichen Menschen ausgehen. Was die wesentlichen Veränderungen betrifft: die lassen sich ja überall nur schwer objektiv erfassen. Die Untersuchungen, die mir bekannt sind, zeigen, dass Veränderungen in Selbsthilfegruppen möglich sind, wahrscheinlich in einem geringeren Mass als bei guten Therapien, aber zum Teil durchaus vergleichbar.

Davatz:
Für mich ist die ganze Selbsthilfegruppenbewegung doch etwas gar modisch und - da sie kostenlos ist - für viele Politiker und zum Teil auch Fachleute ein Vorwand, nichts Kostspieligeres unternehmen zu müssen.

Bösch:
Ich würde eher sagen, in der Schweiz ist die Selbsthilfe noch zu wenig in Mode, wenn man mit den USA vergleicht, wo etwa fünf Prozent der Bevölkerung in Selbsthilfegruppen engagiert sind. In der BRD sind es jetzt etwa drei bis vier Prozent und in der Schweiz vermutlich weniger als ein Prozent. Sich vermehrt für sein eigenes Leiden verantwortlich zu fühlen, ist ein wichtiges Ziel, und ein wichtiger Aspekt der Selbsthilfegewegung und keine blosse Modeerscheinung. Vermehrte Eigenverantwortung in bezug auf die eigene Gesundheit wird sicher auch zur Folge haben, dass die Kosten im Sozial- und Gesundheitswesen weniger ansteigen.

Kontaktadressen:
Das "Team Selbsthilfe Zürich" das sich aus Fachleuten und Selbsthilfegruppenmitgliedern zusammensetzt, fördert, initiiert und berät in der Region Zürich Gesprächsselbsthilfegruppen. Team Selbsthilfe Zürich, in 8032 Zürich, Telefon .

Zum diesjährigen Tag der Kranken vom 2. März haben die dreizehn wichtigsten Organisationeen des schweizerischen Gesundheitswesens eine Liste mit Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen aus der ganzen Schweiz herausgegeben. Dieses Merkblatt "Selbsthilfe - Chance unserer Zeit" kann gratis bezogen werden beim Zentralsekretariat, Tag der Kranken, 3000 Bern 6, Telefon

https://adhs.expert

Beratungstelefon:
Wollen Sie sich über bestehende Selbsthilfegruppen informieren od. selber eine anregen? Beschäftigt es Sie, ob Ihnen eine solche Gruppe helfen könnte, oder sind Sie bereits Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe und möchten uns Ihre Erfahrungen mitteilen?

Die Expertin für Selbsthilfe, Midi Muheim, beantwortet heute von 10-13 Uhr und 14 bis 15.30 Uhr Ihre Fragen unter der Telfonnummer:
Sie interessiert sich auch für die Erfahrungen der Angehörigen. Was haben soche Gruppen Ihrer Familie gebracht, in welcher Beziehung sind Sie enttäuscht? Midi Muheim ist Journalistin und gehört dem "Team Selbsthilfe Zürich" an.

https://adhs.expert