



HILFE AUS DER GRUPPE

In der Selbsthilfegruppe werden Probleme gemeinsam bewältigt

Susanne Turra

Sie ist gar nicht so leicht zu finden, die Kontaktstelle der Selbsthilfe Graubünden. Und das ist auch gut so. Muss sie doch irgendwo zwischen Anonymität und Öffentlichkeit liegen. Wer das Gebäude an der Reichsgasse 25 in Chur dennoch betritt, findet die Räumlichkeit – vorbei an Kinderkafi, Kinderkrippe und vielem mehr – im ersten Stock. Selbsthilfe? Austauschen. Beraten. Einfühlen. Mitfühlen. Entlasten. Ermutigen. Informieren. Mittragen. Teilen. Helfen. Trauer. Schmerz. Sucht. Krankheit. Verlust. Es kann jeden treffen. Dafür ist die Selbsthilfegruppe da. Der Verein Selbsthilfe Graubünden. Diesen gibt es übrigens seit 20 Jahren in Chur. Gewusst?

«Wir sind noch viel zu wenig bekannt», bedauert Kontaktstellenleiter Jürg Feuerstein. «Das muss sich ändern. Wir müssen raus an die Öffentlichkeit.» Es ist Dienstagmorgen, bei der Selbsthilfe Graubünden. Feuerstein macht sich an der Kaffeemaschine zu schaffen. «Die Kaffeemaschine gehörte zu meinen ersten Anschaffungen hier», verrät er und lacht. «Und ein Papier-

schredder.» Klar. Bei der Selbsthilfe Graubünden werden die Akten laufend vernichtet. Da liegt nichts rum. Datenschutz und Verschwiegenheit haben hier oberste Priorität. Feuerstein ist kein Unbekannter.

Jahrzehntelang war er die Radiostimme im Kanton, Insider kennen ihn ganz einfach als

«Ruft uns an, wir helfen»

Feuri. Weit weniger bekannt ist die Kontaktstelle der Selbsthilfe Graubünden, die Feuerstein seit gut einem Monat leitet. Anonymität und Öffentlichkeit. Eine schwierige Gratwanderung. Geht das denn überhaupt zusammen?

«Es muss», betont Feuerstein. «Die Menschen sollen sich nicht schämen, Hilfe anzunehmen. Sie sollen die Hemmschwelle überwinden, die Schwellenangst abbauen. Sie müssen das lernen» Sein Aufruf klingt wie eine Bitte. Mehr noch. Fast wie ein Befehl. «Ruft uns

So einfach ist das nicht

an. Wir helfen.» Gesagt, getan? Weit gefehlt. So einfach ist das nicht. Da ist schon ein bisschen Aufklärung nötig. «Aktuell haben wir rund 40 Selbsthilfegruppen, die aktiv sind», erzählt Feuer-

stein. «Zwei weitere Gruppen sind im Aufbau.» Nach der telefonischen Kontaktaufnahme eines Betroffenen amtiert er jeweils als Vermittler zu bestehenden Gruppen oder Fachstellen. «Oftmals reden sich die Betroffenen schon bei diesem Telefonat die Sorgen von der Seele und schütten ihr Herz aus», so Feuerstein. «Ich höre gerne zu. Das tut den Menschen gut.» Idealerweise besteht eine Gruppe aus vier bis sechs Personen. Die Gruppenmitglieder können frei entscheiden, wann und wo sie sich treffen. Viele treffen sich auch gleich

«Das muss zum Selbstläufer werden»

im grosszügigen Raum der Kontaktstelle selbst. Zehn schwarze Lederstühle mit farbigen Kissen laden hier zum Verweilen ein. Im Kreis. Zum Austausch. Untereinander. Miteinander. Füreinander. Auch die Zusammenarbeit mit den Psychiatrischen Diensten Graubünden soll noch verstärkt werden. Wenn beispielsweise bei einer Person eine Therapie beendet ist, kann eine Selbsthilfegruppe diese wieder in ein selbstbestimmtes Leben begleiten. Auffangen. Führen. Integrieren. Tragen. Unterstützen. Wer den Schritt zur Selbsthilfe wagt, tut dies meist aus einer starken Not heraus. Trotzdem kann Selbsthilfe auch

*Noch sind die Stühle leer:
In der Selbsthilfegruppe
treffen sich Gleichgesinnte
zum Austausch (links).*

*Noch zu wenig bekannt:
Jürg Feuerstein möchte
mit der Selbsthilfe Graubünden
an die Öffentlichkeit (rechts).
Bilder Susanne Turra*

positiv sein. Nach und nach wird bei den Treffen nicht nur das Urproblem angesprochen und diskutiert. Nein. Es werden Stärken erkannt und Möglichkeiten aufgezeigt. Es entstehen gemeinsame Aktivitäten und Freundschaften. Die Selbsthilfegruppen sind in der Regel nicht fachgeleitet. Und es gibt sie nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige. Nahestehende Personen leiden oftmals mit.

«Mir gefällt die Arbeit», betont Feuerstein schliesslich. «Es ist eine sinnvolle Aufgabe und ich möchte hier richtig Gas geben.» Das heisst, oberste Priorität hat jetzt erst einmal die Öffentlichkeitsarbeit. Also raus auf die Strasse zu den Leuten. «Die kommen nicht einfach zu mir», so Feuerstein. Und auch die sozialen Medien werden genutzt. Wer die Selbsthilfe Graubünden über Facebook aufruft, der bekommt haufenweise Informationen über die Kontaktstelle. Interaktionen, Likes, Kommentare. Eine Selbsthilfegruppe sei schlussendlich nichts anderes, als ein Treffen unter Kollegen, so der Kontaktstellenleiter. Ein Austausch unter Gleichgesinnten. «Das muss man raustragen», ist Feuerstein überzeugt. «Das muss zum Selbstläufer werden.» Ein Anruf genügt.

Telefon 081 353 65 15. Jeden Dienstag und Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr geöffnet.
www.selbsthilfegraubuenden.ch



Anzeige



FEBAG
Fensterbau AG

Fenstersysteme für Holz-Metall,
Holz-, und Kunststofffenster

Tel. 081 353 63 33 • febag.com
Rheinstrasse 14 • 7203 Trimmis



«Zuhause fühlen wir uns einfach am Wohlsten!»

GRATIS
BERATUNG