

[Startseite](#) | [Bern/Mittelland](#) | Selbsthilfegruppen Bern: Warum 4000 Menschen mitmachen

Abo **Schicksalsgemeinschaften**

Zwischen Tränen und Galgenhumor: Wie Menschen in schwierigen Lebenslagen einander Halt geben

Werner und Karin hatten Krebs, Elisabeth kämpft täglich mit Schmerzen, Anna muss die Persönlichkeitsstörung ihrer Tochter aushalten. In Berner Selbsthilfegruppen finden sie, was Familie und Freunde nicht bieten können.



Kathrin Holzer, Christian Pfander (Fotos)

Publiziert heute um 06:01 Uhr



Einmal im Monat teilen Karin, Verena und Werner in einem Raum der Krebshilfe in Bern ihre Erfahrungen mit dem schwarzen Hautkrebs und dessen Begleiterscheinungen.

Foto: Christian Pfander



In Kürze:

- Im Kanton Bern sind über 300 Selbsthilfegruppen registriert, und es werden immer mehr.
- Betroffene schätzen das Gefühl, mit Menschen mit gleichen Erfahrungen offen über Belastendes sprechen zu können.
- Angehörige profitieren ebenfalls, etwa, indem sie das Verhalten ihrer Liebsten besser verstehen.
- Die Forschung bestätigt, dass das Teilen von Emotionen Scham reduziert und hilft, schwierige Situationen zu meistern.

«Es ist ein Trost für die Unglücklichen, Leidensgefährten zu haben», sollen schon die alten Römer gesagt haben. Ein Blick auf die Website des Vereins Selbsthilfe BE scheint diese Weisheit zu bestätigen. Die Beratungsstelle hilft Menschen im Kanton Bern, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden oder eine neue zu gründen. Über 300 Gruppen sind registriert.

Die thematische Bandbreite reicht von [ADHS](#) bis zur [Zwangsstörung](#), von [Long Covid](#) bis zur [belasteten Schwiegerbeziehung](#). Es gibt Gruppen nur für Betroffene (die meisten) und nur für Angehörige sowie gemischte. Und es kommen [immer mehr Gruppen](#) und Themen hinzu.

Allein in den letzten Wochen sind im Kanton Bern Angebote neu gestartet oder erste Kennenlern-Treffen abgehalten worden. Mehr als 100 Menschen warteten darauf, in bestehende Gruppen vermittelt zu werden, heisst es bei [Selbsthilfe BE](#) [↗] – zusätzlich zu den rund 4000 Mitgliedern, die längst einem dieser Kreise angehören.

Was zieht die Menschen in eine Selbsthilfegruppe? Warum hilft es ihnen, ihr Leid zu teilen? Oder geht es gar nicht ums Leid allein?

Elisabeth*: Zusammen weinen und lachen über den steten Schmerz

Eigentlich hätte Elisabeth, die in Wirklichkeit anders heisst, am Nachmittag ans Treffen der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie gehen wollen. Seit fünf Jahren reist die 70-Jährige dafür regelmässig aus dem Kiesental nach Bern. Seit man ihr im Inselspital geraten hat, sich an Selbsthilfe BE zu wenden.

Eine Gruppe für Betroffene der chronischen Schmerzerkrankung gab es da noch nicht. Aber bald erhielt Elisabeth die Einladung zu einem Auftakttreffen. Der gemeinsame Prozess habe allen geholfen, einen natürlichen Umgang miteinander zu finden, sagt sie. «Es ging nicht sofort ums eigentliche Leiden.»

Dabei ist der Schmerz ein ständiger Begleiter. «Ich erinnere mich nicht daran, einmal ohne gewesen zu sein.» Als es ab 60 immer schlimmer wurde, fürchtete sie, allmählich den Verstand zu verlieren. Bis umfassende Abklärungen im Spital den Schmerzen endlich einen Namen gaben.

Eine geschlossene Gruppe von sechs bis sieben Frauen trifft sich seither einmal im Monat im Selbsthilfe-Beratungszentrum am Bollwerk. «Wir reden viel über Probleme, ja. Aber wir lachen auch viel, sogar über die eigene Situation.» Unter Schicksalsgenossinnen sei das einfacher – wie so vieles.

Alle hier wüssten, worum es bei [Fibromyalgie](#) gehe, sagt Elisabeth, alle hätten ihre eigenen Erfahrungen gemacht. «Es hat auch mit Augenhöhe zu tun. Die Gruppe gibt ein Gefühl von Geborgensein und Verstandenwerden.»



Die Selbsthilfe-Beratungsstelle in Bern bietet den Gruppen geeignete Räume für ihre Treffen an.

Foto: PD

Dabei hat Elisabeth ein grosses soziales Umfeld, eine intakte Fami-

lie, ist in Vereinen und beruflich aktiv. «Aber ich kann zu Hause nicht alles ablassen, ich will die Kinder nicht belasten und verärgern», sagt sie. Sie sorgen sich, wenn die Mutter zu offen über ihren Kummer spricht.

Die Selbsthilfegruppe sei eine Erleichterung für ihre Angehörigen. «Sie wissen, da ist jemand, mit dem ich mich austauschen kann. Und es können dann im Familien- und Freundeskreis auch andere Themen Platz haben.» Elisabeth ist das wichtig: Dass sie sich nicht allein über die Krankheit definiert – obwohl ihr Alltag mit Fibromyalgie sie zuweilen zermürbt.

An diesem Tag ist das Treffen ausgefallen. Elisabeth vermisst es: «Ich hätte es gerade gebraucht.» Wenn zu Hause noch andere Probleme hinzukommen, wie jetzt der kranke Mann, wird es ihr manchmal zu viel. Wenn sie sich aufregt, weil sich ihr Umfeld über Nichtigkeiten beklagt. Die Gruppentreffen seien wie eine Medizin. «Man geht immer gestärkt hinaus.»

Werner, Karin und Verena: Mit dem schwarzen Hautkrebs leben lernen

Es ist ein Mittwochabend, in einem Raum der [Krebsliga](#)  an der Schwanengasse in Bern machen es sich zwei Frauen und ein Mann an einem Tisch gemütlich. Sonst seien sie zu fünft, sagt Werner. Heute ist eines der Mitglieder krank, ein anderes konnte nicht kommen. «So ist das mit der Krankheit: Mal kann man, mal kann man nicht.»

Werner hat die Gruppe «Malignes Melanom – Schwarzer Hautkrebs» letztes Jahr gegründet, auf Empfehlung seiner Onkologin. Es wäre gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, habe sie gemeint. Das hatte auch Karin schon lange gewollt. Ihre ersten Anläufe in den 2010er-Jahren blieben mangels Teilnehmenden aber erfolglos.

Das liege auch an der Krankheit selbst, sagt sie. «Wird ein kleiner Tumor am Arm entdeckt und wegoperiert, ist der schwarze Hautkrebs schnell wieder vergessen.» An einer Fernmetastase hingen, einem Ableger weit weg vom ersten Tumor, sei man noch vor zehn Jahren in der Regel einfach gestorben.



Leid teilen heisst auch zuhören: Werner beim Austausch mit seiner Schicksalsgenossin.

Foto: Christian Pfander

Karin und Werner haben überlebt. Das Wort «geheilt» vermeiden sie. Man wisse nie, wann wieder etwas komme.

Karin wurde vor über 30 Jahren mit der Diagnose Schwarzer Hautkrebs konfrontiert. Der erste Tumor und ein späterer Ableger waren wegoperiert, als es 2017 zur Fernmetastasierung im Kopf und in der Lunge kam. Als eine der ersten Patientinnen erhielt sie eine Immuntherapie.

Bei Werner wurden 2022 mehrere Tumore, unter anderem im Gehirn, entdeckt. Es folgten Immuntherapie, Operationen und Bestrahlungen. Nun soll eine medikamentöse Therapie Werner helfen, mit den Nebenwirkungen der Bestrahlung besser fertig zu werden. «Ein teurer Apéro», witzelt er. Die Frauen lachen.

Es ist trotz schwerer Thematik eine lockere Atmosphäre im kleinen Sitzungszimmer. Entspannter zuweilen, als dass die Betroffenen und ihre Angehörigen es im Alltag erleben. Bis heute verbänden die meisten Menschen die aggressive Krebsart mit dem Sterben, sagt Werner. «Wer will das schon in seinen Alltag hereinlassen?» Er und seine Frau hätten mit der Diagnose viele Kontakte verloren.

Die Krebsliga spricht von «Cancer Ghosting» – einem Rückzug von Freunden und Angehörigen aufgrund von Ängsten, Selbstschutz, Überforderung oder des Wegfalls der bisherigen gemeinsamen Aktivität. «Dann muss man neue Bekannte finden», sagt Werner. Die Selbsthilfegruppe bietet dafür eine Möglichkeit.



Karin, Verena und Werner müssen sich einander nicht gross erklären. Das gemeinsam Erlebte verbindet sie.

Foto: Christian Pfander

Werner, Karin und Verena reden über das allgemeine Befinden, kommen auch immer wieder auf die Krankheit zurück. Gefühle in Form von Selbstmitleid stehen nicht im Vordergrund. Wichtiger sind das Sich-nicht-erklären-Müssen und der Wissensaustausch.

Alle sitzen hier im gleichen Boot, wissen um unliebsame Begleiterscheinungen der Krankheit, um das zunehmende Abhängigkeitsgefühl, die Angst vor einem Kontrollverlust. «Solange es noch wehtut, leben wir noch», witzelt Werner erneut. Wieder lachen alle.

Sie reden auch über eine neue Lebenslust, darüber, wie Krankheit und Therapie den Charakter verändern können. Sie sei heute egoistischer, gibt Karin zu, direkter und selbstbestimmter. Das sei mit ein Grund, weshalb sie und ihr Partner sich eine Zeit lang getrennt

hätten.

Verena, die Frau von Werner, ist die einzige Angehörige in der Gruppe. Auch ihr helfe der Austausch, sagt sie. Zu hören, dass Karin, wie Werner, manchmal einfach in Ruhe gelassen werden will. «Es hilft mir, ihn besser zu verstehen, wenn er wieder mal so kratzbürstig ist.»

Die Selbsthilfegruppe sei ein Mittel, mit ihrem Schicksal zu leben, sind sich die drei einig. «Nicht zu viel Energie darauf zu geben», wie es Karin formuliert. Trotzdem zu lachen.

Auch anderen soll die Gruppe helfen. Eine Selbsthilfegruppe könne einer Krankheit ein Gesicht geben, sagt Werner.

Tatsächlich ist aus der Gruppe Malignes Melanom ein eigentliches Projekt gewachsen. Karin erarbeitet für die Gruppe gerade eine [Website](#) [↗]. Brustkrebs sei heute in aller Munde, erklären sie. Ähnliche Sensibilisierungs- und Präventionsmassnahmen wünschten sie sich für den schwarzen Hautkrebs.

Anna*: Die Überforderung mit Borderline rauslassen

Als Anna, auch sie heisst in Wirklichkeit anders, in der Gruppe zum ersten Mal von ihrer Tochter erzählte, war das ein Loslassen. «Ich habe am Anfang oft nur noch geweint beim Erzählen.» So erleichternd habe es sich angefühlt.

Die Schwierigkeiten mit der Tochter begannen im Teenageralter. Überall eckte sie an, gab es Probleme. Mit den Eltern, mit Lehrkräften, mit Gleichaltrigen. Nicht blosse Streitigkeiten oder pubertärer Protest. Anna spricht von extremsten emotionalen Schwankungen, von einer entsetzlichen Wut gegen die Welt und gegen sich selbst. «Auch Gewalt war und ist ein Thema.»

Auf eine erste Diagnose (ADHS) folgte erst 14 Jahre später der defi-

nitive Befund: [Borderline](#) [↗] – eine Persönlichkeitsstörung, die durch starke Schwankungen in Emotionen und Impulskontrolle, Selbstbild und Beziehungen geprägt ist.

Dazwischen lagen ein erster Aufenthalt in einer Wohngruppe für junge Frauen und viele Wechsel in verschiedenste Institutionen. Und die Ohnmacht der Mutter gegenüber den Ausbrüchen der Tochter. Gegenüber den Ratschlägen all der Freunde und Bekannten auch, die es gewiss gut meinten.

Sie habe immer einen guten, stabilen Freundinnenkreis gehabt, sagt Anna. «Aber irgendwann mag man die nicht mehr beladen.» Zumal sich nicht einmal Fachpersonen vorstellen könnten, wie es sei, wenn das Kind eine Borderline-Störung habe.



Menschen zusammenbringen ist ein Ziel der Selbsthilfe-Beratungsstelle. Für Anna war das genau das, was sie gesucht hatte.

Foto: PD

Anna wirkt nicht wie eine Frau, die schnell zerbricht. Aber eines Tages habe sie einfach nicht mehr gekonnt. Die Psychiatrischen Dienste empfahlen ihr, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. «Genau das hatte ich gesucht», sagt sie heute.

Seit bald zehn Jahren besucht sie die Angehörigengruppe Borderline mit ihren rund zehn Mitgliedern. Einmal im Monat treffen sie sich irgendwo in Bern, um sich gegenseitig zu erzählen, gemeinsam zu weinen, «es rauszulassen», wie Anna es ausdrückt. «Im Alltag nimmt man sich ja eher zusammen.»

In der Selbsthilfegruppe fühlt sie sich erstmals verstanden. «Weil wir alle das Gleiche erleben und wissen, was alle durchmachen.» Das mache es leichter, offen zu reden. Und es helfe ihr, die Situation auszuhalten.

Borderline lässt sich nicht therapieren. «Aber man kann damit leben lernen. Man kann Strategien entwickeln.» Es seien oft die kleinen Tipps für eine bestimmte Situation, die ihr ein Gruppenmitglied geben könne. Und das Bewusstsein, dass man einiges nicht beeinflussen könne.

Die Angst, dass es zu einem Suizid kommt, sei bei den Angehörigen allgegenwärtig, sagt Anna. «Und wir müssen es akzeptieren.»

Selbsthilfegruppen aus Sicht der Wissenschaft

Thomas Berger leitet die Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Uni Bern. Er sagt, die grosse Mehrheit der Menschen bespreche emotional bedeutsame Erlebnisse mit anderen – «besonders, wenn die Gefühle intensiv sind». Tatsächlich würden Selbsthilfegruppen helfen.



Thomas Berger befasst sich mit dem Nutzen von Selbsthilfegruppen aus wissenschaftlicher Sicht. Er sagt, das Teilen könne auch Hoffnung geben und das Zugehörigkeitsgefühl stärken.
Foto: PD

Problematisch sei es, wenn Belastendes ohne neue Perspektiven immer wieder durchgekauert werde – «das kann Ängste verstärken». Trage das Teilen indes zur Einordnung, emotionalen Unterstützung, Neubewertung oder zu konkreten nächsten Schritten bei, sei es hilfreich. Untersuchungen zu Suchterkrankungen zeigten, dass Selbsthilfegruppen Abstinenzraten erhöhen können.

Ein zentraler Effekt sei die Erfahrung, nicht allein zu sein mit einem Problem und den damit verbundenen Gefühlen. «Das kann Scham und Isolation reduzieren.»

Dazu komme die Hoffnung durch Menschen, die Ähnliches durchgestanden haben. Auch der Mechanismus der Gegenseitigkeit in einer Selbsthilfegruppe sei wichtig: «Menschen erhalten nicht nur Hilfe, sondern können anderen etwas geben. So können Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit wachsen.»

* Namen geändert.

Gesprächsstoff - Berner Podcast von BZ und Der

Wie Ahmed T. nach seiner Ha

00:00

1X

- E130 **Wie Ahmed T. nach seiner Haft ins Leben zurückfand**
- E128 **Phishing auf Ricardo: Berner verliert bei Schuhverkauf F**
- B **Bundesrat Martin Pfister im Live-Gespräch**
- E127 **Unterwegs mit einem Transplantationsteam, daheim bei !**
- E126 **«Bärner Mamis»: Von der Einsamkeit zum Business für d**

Abonnieren Sie den Podcast auf Spotify [↗](#), Apple Podcasts [↗](#) oder in jeder gängigen Podcast-App.

Kathrin Holzer ist seit 2006 Redaktorin bei der Berner Zeitung. [Mehr Infos](#)
Christian Pfander Nach einer autodidaktischen Ausbildung und mehrjähriger Tätigkeit als freischaffender Fotograf war ich sechs Jahre als Agenturfotograf

tätig. Seit 2017 arbeite ich für Tamedia im Foto-Pool Bern. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

0 Kommentare