

Dank der Selbsthilfegruppe zurück im Leben: Sandros Weg der Genesung



«Es war das erste Mal seit meiner Diagnose, dass man mir auf Augenhöhe begegnete»

Persönlicher Kontext

Sandro (39 Jahre) erhielt mit 20 Jahren die Diagnose Schizophrenie. In seiner Jugend hatte der gelernte Schreiner regelmässig Cannabis konsumiert und so eine Psychose entwickelt. Er verbrachte viele Jahre in psychiatrischer Behandlung, hatte zwei stationären Klinikaufenthalte und mehrjährige Begleitung durch die Psychiatrie-Spitex.

Die Schlüsselrolle von Selbsthilfe BE

Zuerst hatte Sandro ein verzerrtes Bild von Selbsthilfegruppen – so wie man es aus Filmen kennt: Menschen mit Suchtproblemen, die im Kreis sitzen und ihre Geschichte erzählen. «Ich dachte, das passt nicht zu mir», gesteht er. Doch dann überwand er sich und meldete sich bei Selbsthilfe BE. Dank dem Gespräch mit der Beraterin konnte er seine Vorurteile ablegen und wagte den Schritt in die Selbsthilfegruppe Schizophrenie/Psychose.

Erfolg

Sandro war ganz überrascht, wie wohlwollend alle Mitglieder miteinander umgingen. Der Kontakt zu anderen Menschen mit einer

Psychose ermöglichte es ihm, sich mit ihnen zu vergleichen. «Zudem war die Selbsthilfegruppe für mich ein Zugang zur Aussenwelt. Ich hatte in dieser Gruppe nach langer Zeit erstmals wieder soziale Kontakte. Ich musste viele Dinge wieder neu lernen, beispielsweise stressfrei Zug zu fahren, pünktlich zu sein, durch eine lebhafte Stadt zu laufen oder selbstbewusst aufzutreten. Der Austausch in den Selbsthilfegruppen hat mir allgemein geholfen, neue Perspektiven einzunehmen und meine Grenzen verschieben zu können», erzählt er.

Zukunftsaussichten

Sandro ist heute stabil und in Ausbildung zum Peer - einem Genesungsbegleiter, welcher andere Betroffene professionell begleitet und als Brückenbauer zwischen Fachpersonal und psychisch Erkrankten fungiert. Sandro hat gute Chancen, als Peer in einer Psychiatrie eine Anstellung zu finden und so wieder selbst für seinen Lebensunterhalt aufzukommen.

Fazit

Die Selbsthilfegruppe ist ein wichtiges Puzzleteil auf dem Genesungsweg von Sandro. Dank dem Austausch mit Gleichbetroffenen hat Sandro Selbstvertrauen gewonnen, sich als selbstwirksam, fähig und wichtig für andere erlebt. Genau darum geht es in Selbsthilfegruppen: sich gegenseitig stärken, Erfahrungswissen weitergeben, selbst zum Akteur oder zur Akteurin werden und eigene Ressourcen mobilisieren.

