

Selbsthilfe ist vielseitiger, als viele denken

Gemeinsam geht es besser: Auch im Kanton Schwyz gibt es ein breites Angebot für verschiedenste Lebenslagen.

Ronja Geiger

Beim Wort Selbsthilfegruppe denken viele an einen Stuhlkreis, versteckt irgendwo in einem Keller. Man stellt sich vor, nennt das eigene Problem, und die Runde antwortet monoton mit einem «Hallo». Diese Vorstellung hat man aus Filmen oder Serien bekommen. Auch solche Gruppen gibt es. Zum heutigen Tag der Selbsthilfe lohnt sich aber ein genauerer Blick, denn Selbsthilfe ist viel vielseitiger, als man denkt.

Heute ist das Angebot individuell und breit gefächert. Manche Gruppen treffen sich in einem Café, andere tauschen sich online aus, wieder andere unternehmen gemeinsam etwas. Es gibt Gruppen für psychische oder körperliche Erkrankungen, für soziale Herausforderungen, für Angehörige oder direkt Betroffene, für Jugendliche, Seniorinnen oder bunt gemischt. Das Angebot ist so vielfältig wie die Herausforderungen, mit denen Menschen konfrontiert sind.

Das Prinzip der Selbsthilfe beschreibt Selbsthilfe Schweiz so: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer ähnlichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Dies geschieht durch Erfah-

Manche Gruppen treffen sich in einem Café, andere tauschen sich online aus, wieder andere unternehmen gemeinsam etwas.

Bild: PD



rungsaustausch und das Gefühl, verstanden zu werden.

Auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten

Dass Selbsthilfe nicht für jede Person gleich gut geeignet sei und eine Therapie nicht ersetze, sondern ergänze, erklärt Christa Rudolf von Rohr, Leiterin der Koordinationsstelle Selbsthilfe im

Kanton Schwyz, auf Anfrage gegenüber dem «Boten». Eine gewisse psychische Stabilität sei erforderlich, und gerade bei besonders heiklen Themen sei fachliche Unterstützung wichtig.

Eine Herausforderung im Kanton Schwyz ist laut Rudolf von Rohr die Verfügbarkeit geeigneter Räume. Ihre eigenen Räumlichkeiten können sie aus logistischen und sicherheitsrelevanten

Gründen nur tagsüber anbieten, während die meisten Treffen jedoch am Abend stattfinden. Das Mieten von Räumen verursacht Kosten für die Teilnehmenden, was die Zugänglichkeit erschweren würde. Trotzdem seien bisher immer individuelle Lösungen gefunden worden. Selbsthilfe sei für alle gedacht, und die Fachstelle unterstütze Interessierte gerne.

Selbsthilfegruppen in der Region

Für Betroffene:

- Brustkrebsbetroffene (Schwyz)
- Hirnverletzte (Schwyz)
- Multiple Sklerose (Oberarth)
- Gewichtsreduktion (Brunnen)
- Anonyme Alkoholiker (Brunnen)
- Depressionen (Brunnen)
- Einsamkeit (Innerschwyz)
- Selbstakzeptanz (Goldau)
- Kindertrauergruppe (Brunnen)

Für Angehörige:

- ADHS-Elterngesprächsgruppe (Schwyz)
- Autismus-Elterntreff Innerschwyz (Goldau)
- Angehörige von Menschen mit Depressionen (Innerschwyz)
- Hirnverletzte (Schwyz)
- Elterntrauergruppe (Arth)
- Eltern von Sternenkindern (Arth)
- Alzheimer-Angehörigengruppe (Brunnen)
- Narzissmus, Mobbing und häusliche Gewalt (Goldau)

Mehr Informationen unter selbsthilfeschwyz.ch oder bei der kantonalen Kontaktstelle selbsthilfeschwyz.ch.

Ehepaar wird ohne Schweizer Pass bleiben

Das niederländische Ehepaar akzeptiert den Entscheid der Gemeindeversammlung Unteriberg.



An der Gemeindeversammlung in Unteriberg wurde die Einbürgerung eines niederländischen Ehepaars abgelehnt. Bild: Andreas Seeholzer

Andreas Seeholzer

Das Ehepaar Ronny van Unen und Saskia Scheltes aus Unteriberg zieht seinen Fall zum Erlangen des Schweizer Bürgerrechts nicht weiter. Dies erklärt Ronny van Unen auf Anfrage des «Boten»: «Wir haben alle Konsequenzen eines Einspruchs sorgfältig abgewogen und uns dagegen entschieden.»

Paar will keine weitere Auseinandersetzung mit Gemeinde

An der Gemeindeversammlung vom 24. April in Unteriberg wurde die Einbürgerung des Ehepaars mit 94 gegen 5 Stimmen sowie mit 18 Enthaltungen abgelehnt. Falls eine Gemeindeversammlung eine Einbürgerung ver-

wehrt, kann dieser Entscheid noch an das Schwyzer Verwaltungsgericht weitergezogen werden. Wie Ronny van Unen weiter ausführt, will er keine Auseinandersetzung mehr mit der Gemeinde führen und damit auch einer weiteren «emotionalen Belastung» aus dem Weg gehen. Weiter vermutet er auch, dass das Gericht, sofern keine Verfahrensfehler vorliegen, «den Dorfgemeinden nur selten unrecht gibt».

«Wenn nur Gerechtigkeit das Ziel wäre, hätte ich möglicherweise Einspruch eingelegt, da die Argumente der Gemeinde ungerecht, verdreht oder sogar erfunden waren.» Dies habe dazu geführt, dass die Anwesenden in der Versammlung die Gemeinde unterstützten und die Einbürgerung ablehnten.

Dank neuem Projekt: 600 fehlende Pflegedienste abgedeckt

Seit über einem Jahr gibt es in den Schwyzer Alterszentren Rubiswil und Acherhof den sogenannten Talkessel-Pool, nun wurde ein erstes Fazit gezogen.

Julika Hengstler

Im Februar 2024 schlossen sich die beiden Schwyzer Alterszentren Rubiswil in Ibach und Acherhof in Schwyz zusammen, um in Zusammenarbeit mit der Personaldienstleisterin Careanesth ein neues Projekt ins Leben zu rufen: den Talkessel-Pool.

Die Idee des Talkessel-Pools ist es, Personen aus dem Bereich Langzeitpflege zu vereinen, welche ihren Arbeitsalltag selbstbestimmt und flexibel gestalten möchten. Pool-Mitglieder leisten dabei Einsätze in beiden Alterszentren und arbeiten pro Woche in einem Mindestpensum von vier Arbeitsstunden, was zehn Stellenprozenten entspricht. Ziel des Talkessel-Pools sei es, die bestehenden Mitarbeitenden der beiden Institutionen zu entlasten, und attraktive und flexible Einsatzmöglichkeiten für bestehende und neue interessierte Mitarbeitende zu schaffen, heisst es in einer Mitteilung vom Dienstagmorgen.

«Eine gute Möglichkeit, den Betrieb auszuprobieren»

Nach etwas über einem Jahr haben die Leitungen der Alterszentren Rubiswil und Acherhof ein positives Fazit gezogen. «Meine persönliche Zielsetzung lag bei zehn Mitarbeitenden für den Talkessel-Pool. Diese wurde sogar übertroffen», freut sich Rita Bruhin, Gesamtleiterin des Alterszentrums Rubiswil. Zudem haben sich einige Talkessel-Pool-Mitarbeitende zwischenzeitlich fest anstellen lassen. Es sei also auch eine gute Möglichkeit, den Betrieb auszuprobieren, so Bruhin.

Durch Mitarbeitende aus dem Talkessel-Pool konnten bereits über 600 fehlende Dienste gedeckt werden. «Ein wirklich beeindruckendes Resultat», ergänzt Lukas Gisler, Geschäftsbereichsleiter Alterszentrum Acherhof.

Ein Projekt mit Zukunftspotenzial

Entsprechend soll es auch so weitergehen: «Interessierte Pflegendе aller beruflicher Qualifikationen haben weiterhin die Möglichkeit, sich im Talkessel-

Pool und somit in den beiden Schwyzer Alterszentren Rubiswil und Acherhof flexibel zu engagieren», ist der Mitteilung der Alterszentren zu entnehmen. Und auch Rita Bruhin blickt der Zukunft positiv entgegen. Sie erhofft sich dadurch mehr Entlastung: «Derzeit leistet das Stammpersonal unserer Betriebe den grössten Anteil an den Einspar-Einsätzen, was ich sehr schätze. Umso glücklicher wäre ich, wenn sich der Talkessel-Pool erneut vergrössern würde, damit unsere Stampteams entlastet werden würden.»



Rita Bruhin (Zweite von links) vom Alterszentrum Rubiswil Ibach und Lukas Gisler vom Alterszentrum Acherhof Schwyz, die den Talkessel-Pool lanciert haben, zusammen mit Sonja Andermatt, Leitung Pflege und Betreuung Alterszentrum Rubiswil (links) und Simone Abderhalden (rechts), stellvertretende Verantwortliche HR Stiftung Acherhof. Bild:PD