

«Ich möchte Frauen eine Plattform bieten, um sich über ihre Erfahrungen mit Endometriose auszutauschen.»

Janine Schmid
Endometriose-Betroffene

Franziska Kohler

Im Kanton Schwyz sind laut Christa Rudolf von Rohr aktuell 38 Selbsthilfegruppen zu 30 Themen aktiv, die meisten davon sind von Betroffenen für Betroffene, einige sind auch fachgeleitet sowie von Angehörigen für Angehörige. Christa Rudolf von Rohr ist Leiterin der Fachstelle Gesundheit Schwyz und hält derzeit ad interim die Koordination Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz inne. Und Letztere ist die richtige Stelle, wenn man eigenhändig eine Selbsthilfegruppe gründen möchte. Dies steht nämlich grundsätzlich jeder und jedem offen, der sich dazu in der Lage fühlt und das Bedürfnis hat, sich mit anderen auszutauschen, die dasselbe Anliegen oder Problem haben.

Altendörflerin wird selbst aktiv

Eine, die ein solches Projekt gerade an die Hand nimmt, ist Janine Schmid aus Altendorf. Die 39-Jährige leidet seit mehreren Jahren an Endometriose (siehe Kasten oben). Sie will sich gerne mit anderen betroffenen Frauen austauschen – doch dies ist in der Region bislang nur in Zürich möglich, eine Fahrt von gut 40 Minuten. Für die Selbstständigerwerbende und alleinerziehende Mutter zu weit. Zumal die Krankheit sie regelmässig in ihrem Alltag einschränkt und in ihrem Fall bereits schwerwiegende gesundheitliche Probleme mit sich brachte.

Per Zufall sei sie auf einen Flyer von Selbsthilfe Schwyz gestossen – und die Idee war geboren. «Ich möchte mich als Ansprechperson zur Verfügung stellen und Frauen eine Plattform bieten, um sich über ihre Erfahrungen im Umgang mit Endometriose auszutauschen», so Schmid. Dabei soll die Gruppe keineswegs eine Therapie ersetzen, sondern unterstützend für die Teilnehmerinnen wirken. «Es soll eine Ergänzung sein», betont sie.

Verschwiegenheit ist Pflicht

Dem pflichtet Christa Rudolf von Rohr bei: «Selbsthilfegruppen ersetzen keine Therapie.» Wer sich gerade in einer akuten Krise befindet, sollte von einer Teilnahme erstmal absehen. Doch sie sind auch nicht einfach Plauderrunden. «Selbsthilfegruppen sollen einen geschützten Raum darstellen», ergänzt

Wichtige Anlaufstellen

Wer eine Selbsthilfegruppe im Kanton sucht, wird unter www.selbsthilfeschwyz.ch fündig. Wer selbst eine gründen möchte, kann sich unverbindlich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz melden: per E-Mail auf selbsthilfe@triaplus.ch oder telefonisch unter **041 747 68 70**. (fko)

Janine Schmid ist gerade dabei, eine Selbsthilfegruppe für Endometriose-Betroffene zu gründen. Bild: Franziska Kohler



Selbsthilfegruppen bieten Erleichterung

Heute ist nationaler Tag der Selbsthilfe. Die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen ist belegt – ihre Gründung einfach. Janine Schmid aus Altendorf wagt den Versuch.

sie. Dazu gehört: «Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe.» Vertraulichkeit ist das oberste Gebot. Alle sollen sich sicher fühlen,

Was ist Endometriose?

Bei einer **Endometriose** kommt Gewebe, das der Gebärmutter schleimhaut ähnlich ist, ausserhalb der Gebärmutter vor. Die Krankheit ist in der Regel **gutartig**, die genauen Ursachen nicht bekannt. Endometriose verursacht bei vielen Betroffenen **starke krampfartige Menstruationsschmerzen, es kann aber auch zu chronischen Bauch- und Rückenschmerzen, Unfruchtbarkeit, Darm- und Blasenbeschwerden** und anderen Symptomen kommen. Endometriose gilt als zweithäufigste gynäkologische Erkrankung und betrifft **vier bis zwölf Prozent aller Frauen** zwischen der Pubertät und den Wechseljahren. Viele Betroffene fühlen sich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Da die Symptome relativ unspezifisch sind, wird die Krankheit **häufig erst spät diagnostiziert**. (fko)

um sich emotional öffnen zu können. Zudem soll die Gruppe für sich auch ein Ziel definieren, etwas, das man gemeinsam erreichen möchte. Dabei sei jedes Gruppenmitglied für das Gelingen der Treffen mitverantwortlich – und gleichberechtigt.

Doch wie geht man vor, wenn man eine solche Gruppe gründen möchte?

Kontaktstelle rührt Werbetrömmel

Laut Christa Rudolf von Rohr klärt die Kontaktstelle nach der Kontaktaufnahme zuerst ab, ob in der Region bereits eine entsprechende Gruppe aktiv ist. Dies passiere auch kantonsübergreifend – die insgesamt 22 regionalen Selbsthilfezentren und fünf Selbsthilfeorganisationen arbeiten eng zusammen. Ist dies nicht der Fall, ist der Weg frei, um die Gruppe ins Leben zu rufen.

Um erste Interessierte zu gewinnen, wird sie auch aktiv beworben. Dafür leistet die Kontaktstelle neben administrativer auch finanzielle Starthilfe. So gestaltet und sponsort sie Flyer, fragt bei geeigneten Arztpraxen und anderen Gesundheits- wie auch Sozialeinrichtungen an, ob diese dort aufgelegt werden dürfen.

Im besten Fall weisen Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten zudem aktiv auf die entsprechenden Selbsthilfegruppen hin.

Melden sich genug Interessierte, optimal sind acht bis 15 Personen, kommt es zu ersten Kennenlern-Treffen.

Dabei begleiten Fachpersonen aus der Kontaktstelle die jeweiligen Gruppen, schulen sie in Sachen Gesprächsführung, analysieren mögliche Probleme und zeigen, wie sie allenfalls gelöst werden können.

Nach der Gründungsphase steht die Kontaktstelle bei Schwierigkeiten weiterhin zur Verfügung und bietet zum Beispiel eine Mediation an, sollte es zu Konflikten innerhalb der Gruppe kommen.

Zudem erfolgt ein Eintrag in die Liste für Selbsthilfegruppen, die unter www.selbsthilfeschwyz.ch zu finden ist. Ausserdem wird das Angebot regelmässig von Gesundheit Schwyz auf Social Media und punktuell mit Inseraten in den Printmedien sowie in Bussen und Postfilialen im Kanton beworben.

Raum gesucht

Geeignete Räume kann Gesundheit Schwyz leider nicht zur Verfügung stellen – dafür muss die Gruppenleitung besorgt sein.

Janine Schmid befindet sich gerade in der Gründungsphase und sucht noch nach einem geeigneten Raum für ihre Endometriose-Selbsthilfegruppe. «Am besten in Altendorf oder Lachen – sonst wird es schwierig für mich», fügt sie an.

Potenzielle Teilnehmerinnen können sich aber bereits bei der Kontaktstelle melden.

«Gras ist nicht gleich Gras»

Sieben Männer sollen in Ausserschwyz in einer Industriehalle im grossen Stil Drogenhanf angebaut haben. Die Hauptverhandlung vor dem Bezirksgericht March fand gestern statt – das Urteil steht noch aus.

Im Zeitraum vom Dezember 2021 bis Juni 2022 sollen sieben Personen Drogenhanf (Cannabis mit einem THC-Gehalt von mehr als einem Prozent) kultiviert haben. Die Hauptverhandlung fand gestern vor dem Bezirksgericht March in Lachen statt. Im Zentrum standen dabei Vergehen gegen das Betäubungsmittelgesetz sowie die Gehilfenschaft dazu. Daneben führt die Staatsanwaltschaft in der Anklageschrift in einzelnen Fällen noch Urkundenfälschung und die Gehilfenschaft dazu an.

Angebaut sollen die Männer das Cannabis in einer Gewerbehalle haben. Es solle sich wie ein ganz normaler Job angefühlt haben. Erst seien sie mit 25 Franken pro Stunde bezahlt worden, später habe es keinen Lohn mehr gegeben. Die Ware sei schlecht gewesen und musste weggeworfen werden. Die Befragungen der Angeklagten dauerte den ganzen Vormittag.

Nach der Mittagspause hörte das Gericht, das als Kammer tagte, die Plädoyers der Verteidigung. Diese fielen entsprechend lange aus.

Die Staatsanwaltschaft stellt folgende Anträge: Der erste Angeklagte soll eine Freiheitsstrafe von zehn Monaten erhalten. Für den zweiten sind neun Monate Freiheitsstrafe vorgesehen. Beide sollen vollzogen werden. Dem dritten droht eine bedingte Freiheitsstrafe von acht Monaten, bei drei Jahren Probezeit. Für den vierten und fünften Angeklagten empfiehlt sie eine bedingte Freiheitsstrafe von sieben Monaten, bei drei Jahren Probezeit. Dem sechsten im Bunde drohen vier Monate bedingt, bei vier Jahren Probezeit. Hinzu kommt: Eine von der Staatsanwaltschaft Winterthur/Unterland ursprünglich bedingt angesetzte Geldstrafe von 180 Tagessätzen zu 15 Franken wird nun fällig und muss bezahlt werden. Die Probezeit von drei Jahren war bereits um eineinhalb Jahre verlängert worden.

Einzig der siebte Angeklagte soll mit einer bedingten Geldstrafe von 120 Tagessätzen zu 30 Franken davonkommen – bei drei Jahren Probezeit. Hinzu kommt eine Busse von 900 Franken. Auf alle werden im Falle eines Schuldspruchs noch Verfahrenskosten zukommen.

Wegen der Komplexität des Falls will sich das Gericht für die Urteilsfindung Zeit lassen. Es gilt die Beschuldigten die Unschuldsvermutung. (leu/fko)

REKLAME



Selbsthilfegruppen: ein Erfolgsmodell – auch in der Schweiz

«Tiefe Kosten – hohe Wirksamkeit» – so liesse sich der Verdienst von Selbsthilfegruppen zusammenfassen. Die Hochschule Luzern hat errechnet, dass **ihr volkswirtschaftlicher Nutzen auf rund 30 bis 40 Millionen Franken pro Jahr beläuft**. Es ist also kein Wunder, spielen Selbsthilfegruppen in der Schweiz, wie in vielen

anderen Ländern, eine bedeutende Rolle im Gesundheitsbereich. **Rund 2500 solcher Gruppen zu über 300 verschiedenen Themen** sind in der nationalen Datenbank von Selbsthilfe Schweiz erfasst. 45 000 bis 50 000 Personen nehmen regelmässig an Treffen teil. Rund 70 Prozent davon betreffen Gesundheitsthemen, der

Rest psychosoziale Aspekte wie beispielsweise Trauer oder Einsamkeit. Wichtig: **Die Teilnahme an solchen Selbsthilfegruppen ist kostenlos** – deren Leitung erfolgt ehrenamtlich, selbst von Fachpersonen. Das Engagement lohnt sich. Denn **diverse wissenschaftliche Studien** zeigen: Der Austausch mit Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht

haben, wird von vielen als **Erleichterung** empfunden. Dieses Gefühl, verstanden zu werden, dient stark dem emotionalen Wohlbefinden. Zudem helfen Praxistipps aus dem Alltag anderer Betroffener oftmals weiter als theoretische Ratschläge. Und die Selbsthilfegruppen können auch anregen, **aktiv mit der eigenen Situation umzugehen**. (fko)