

Probleme gemeinsam lösen | Fortsetzung von Seite 1

Gegenseitiger Austausch

Wie wirkt die Selbsthilfe eigentlich? Betroffene können sich gegenseitig austauschen. Dies vermittelt das Gefühl des Verstandenwerdens. Doch auch die gegenseitige Hilfe mit praktischen Tipps und aufmunternden Worten wird den Teilnehmenden nähergebracht. In einer Selbsthilfegruppe aktiv zu sein, bedeutet, Teil einer Gemeinschaft zu werden.

Arten der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen gibt es für verschiedenste Probleme wie Alkoholsucht, Sehbehinderung, Drogenabhängigkeit, Essstörungen und vieles mehr. Auch für psychische Krankheiten wie Depressionen, Burnout oder ADHS gibt es Selbsthilfegruppen. Insgesamt gibt es im Kanton Zug mehr als 30 Themenbereiche, die mit Selbsthilfegruppen abgedeckt werden.

Vermittlung seltener Themen

Neu dazugekommen ist das Thema Scheidung und Trennung sowie Themen, die Angehörige von Menschen mit Depressionen, Burnouts und Essstörungen betreffen. Neun verschiedene Treffs, darunter das Alzheimer Café, die internationale Frauengruppe und das Trauer-Café, runden das grosse Angebot an Plattformen zur Selbsthilfe ab.

Eine von vielen Beratungsstellen

Im Kanton Zug vereint das «eff-zett fachzentrum» diverse Beratungsstellen unter einem Dach, darunter auch die Kontaktstelle Selbsthilfe. Es bietet zudem auch ein Bildungsprogramm mit Kursen, Veranstaltungen und Vorträgen zu aktuellen Themen an. Das «eff-zett fachzentrum» und auch die Kontaktstelle Selbsthilfe ist ein Angebot der Frauenzentrale Zug. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.eff-zett.ch.



Das Team der Selbsthilfe Zug: Annaliese Gisler-Michaud, Abteilungsleiterin (links) und Ester Bättig, Koordinatorin. z.V.g. kann der Beitritt in eine Selbsthilfegruppe helfen. fotolia

Ablauf einer Besprechung

Wie läuft ein Gespräch in einer Selbsthilfegruppe ab? Frau Ester Bättig, Koordinatorin vom Team der Selbsthilfe Zug, nimmt dazu Stellung: «Jede Selbsthilfegruppe bestimmt selber, wie sie ihre regelmässigen Treffen organisiert und durchführt. Meist bewährt sich der einfache Ablauf mit einer Einstiegsrunde, in der sich alle kurz zur aktuellen Befindlichkeit äussern, dann folgt der Hauptteil, in dem gemeinsam eine Fragestellung bearbeitet wird sowie eine kurze Abschlussrunde. In der Regel dauern die Treffen etwa eineinhalb Stunden und finden an einem zentralen und neutralen Ort statt.»

Mut zur nötigen Entscheidung

Wir wollten auch in Erfahrung bringen, wie weit die Selbsthilfe Betroffene unterstützen kann. Dazu meint Bättig: «Wenn Menschen im persönlichen Erfahrungsaustausch Entlastung für ihre Alltagsbewältigung finden und wenn sie durch die Gruppe den Mut zu einer nötigen Entscheidung in ihrem Leben gewinnen, ist viel erreicht. Wenn sie

ihre Ressourcen kennen und neue Perspektiven entwickeln können, hat sich die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe gelohnt. Betroffene von Selbsthilfegruppen berichten uns immer wieder, wie ihnen der Austausch unter Gleichbetroffenen gut tut, dass sie auf Verständnis stossen, dass die Teilnahme in der Gruppe stärkt und Zuversicht gibt.»

Aufnahmeverfahren

Um einer Selbsthilfegruppe beizutreten, oder vielleicht sogar eine neue Gruppe zu gründen, können sich Interessierte gleich direkt bei der Selbsthilfegruppe des Kantons Zug (Siehe Box) melden. Das Team der Selbsthilfe Zug unterstützt und berät auf der Suche nach einer passenden Gruppe. Neue Gruppen begleitet das Team der Selbsthilfe Zug beim Aufbau und bestehende Gruppen in Übergangs- und Krisensituationen.

Gespräch mit Kaffee

Wer lieber zuerst reinschnuppern und ohne Anmeldung ins Gespräch mit Gleichgesinnten kommen möchte, kann den Kafi-Talk besu-



ZEITGEIST

Schuss in der Kapsel?



Von Dany Kammüller

Menschen mit psychischen Erkrankungen gab es schon vor dem «Burnout-Zeitalter». Nur früher sagte man ihnen etwas despektierlich nach, sie hätten einen Schuss in der Kapsel, einen an der Waffel, sind nicht ganz auf der Höhe oder einfach nur depressiv. Man steckte diese Menschen im Extremfall in eine psychiatrische Klinik (Klappmühle/Irrenhaus) pumpte sie mit Psychopharmaka voll, bis sie nicht mehr wussten, was oben und unten ist und deckte sie vielleicht noch mit dem einen oder anderen Stromschlag ein.

Zum Glück haben sich diese Zeiten geändert. Zum Glück hat auch die Forschung in diesen Bereichen etliche Fortschritte gemacht. Zum Glück denkt man heute weiter als noch vor 100 Jahren, zumal es gerade in der heutigen Zeit immer mehr Menschen gibt, die ein psychisches Defizit aufweisen. Sehr weit verbreitet sind Angststörungen. Aus einer Studie von Pro Infirmitas ging hervor, dass in der Schweiz etwa 800'000 Menschen mit einer Angststörung leben. Wahnsinn, das ist fast jede zehnte Person.

Die Menschen fürchten sich vor sozialen Kontakten, vor Brücken, Liften, Spinnen. Sie schieben eine Panikattacke nach der anderen und im Extremfall haben sie Angst vor der Angst. Woher stammen derartige Störungen? Vom zunehmenden Leistungsdruck in der Gesellschaft, der Beziehung oder der Arbeitsstelle? Von Reizüberflutungen? Vom Überfluss an Informationen? Heute ist man ja «nonstop» auf dem Laufenden. Wenn Donald Trump in Amerika furzt, dann weiss es die ganze Welt ein paar Sekunden später. Ganz egal ob wir das wissen wollen oder nicht. Unser Umfeld macht uns schon darauf aufmerksam (Handys lassen grüssen).

Liebe Leser, ganz ehrlich, wenn ich so in die Welt hinausblicke, habe ich durchaus Verständnis für alle, die ab und zu einfach mal austriechen. In dieser Welt muss man ja durchdrehen. Ich bin sicher, so manchem Zeitgenossen würde es gut tun, wenn er mal eine Auszeit nähme, ins Kloster ginge, eine Sabbatical macht oder unbezahlten Urlaub nimmt, was auch immer. Es täte wohl jedem gut, wenn er ab und zu einfach mal ein wenig kürzer treten würde ...

redaktion@zugerwoche.ch

Beliebtes Ausflugsziel Zugerberg

Am 14. Juni präsentierte die Zugerbergbahn AG (ZBB) anlässlich ihrer Generalversammlung (GV) die Zahlen für das Geschäftsjahr 2018. Ein weitgehend störungsfreier Betrieb, gute Besucherzahlen und ein beliebtes Freizeitangebot zeichneten das Jahr 2018 aus.

Tourismus Vroni Straub-Müller, VR-Präsidentin der ZBB, leitete durch die Generalversammlung und informierte über das Geschäftsjahr 2018. Insgesamt wurden 324'261 Fahrgäste befördert. Dies entspricht 69'793 Fahrgästen weniger

als im rekordverdächtigen 2017 oder einem Rückgang von 17 Prozent auf das Niveau der Vorjahre. Fehlender Schnee und unbeständiges Wetter verunmöglichten es, die Schlittelstrasse in Betrieb zu nehmen. Im April, Mai, Juni, Oktober und November verzeichnete die Zugerbergbahn höhere Frequenzen als im Vorjahr, in den anderen Monaten tiefere.

Fast störungsfreier Betrieb

Der Bahnverkehr verlief 2018 weitgehend störungsfrei. Infolge starker Winde musste der Betrieb an einigen Tagen einstellen. Die jährlichen Revisionsarbeiten wurden



Die Zugerbergbahn blickt auf ein erfolgreiches Jahr 2018 zurück. ZW Archiv

planmässig durchgeführt und erfolgreich abgeschlossen.

Beliebter Erlebnisberg

Seit der Eröffnung im 2017 erfreut der Zugiblubbi Erlebnisweg grosse und kleine Fans auf dem Zugerberg. Im ersten Jahr sind 3'769 Schatzkarten ausgefüllt und in Zugiblubbis Briefkasten geworfen worden. Erfreulicherweise sind praktisch keine Schäden am intensiv besuchten Weg aufgetreten. Auch der Bike Trail ist sehr beliebt und viel befahren. Die IG-Mountainbike investierte 2018 Zeit und Mittel, um den Trail zu pflegen, auszubessern und stellenweise zu entwässern. Zudem wurde die Sicherheit erhöht. www.zbb.ch. PD/KG

Philipp Arnold dominiert in Ennetsee

Bis am letzten Sonntag wurde wieder hart um die Etappen-Podestplätze gekämpft. Bei den Herren gewinnt Dominator Philipp Arnold abermals fünf von sechs Kategorien.

Kanton Im Ennetsee wurden auf der gekürzten langen Etappe 60 Starts mehr verzeichnet als letztes Jahr auf der Halbmarathonstrecke. Ein Erfolg. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden bewegt sich nach wie vor im ähnlichen Bereich: 43 Jahre auf der kurzen und 49 Jahre auf der mittleren und langen Runde. Phillip Arnold sicherte sich sowohl auf der kurzen als auch auf der



Letzte Woche wurde wieder hart um die schnellste Zielankunft gekämpft. z.V.g.

mittleren und langen Distanz den Sieg. Bei den Damen ist Joanna Murphy Erste auf der kurzen und

langen Runde. Erste über die mittlere Distanz ist Jennifer Heer.

Mountain-Etappe

Auf der Mountain-Etappe von der Schönegg hoch auf den Zugerberg konnte sich Conny Odermatt den ersten Platz sichern. Bei den Herren steht auch in dieser Etappe Philipp Arnold zuoberst auf dem Podest. Mit dem Rennvelo war Andrea Laufer die Schnellste bei den Herren Jens Groos. Und mit dem Mountainbike sind Philipp Arnold sowie Eveline Villiger die Schnellsten. Seit Montag startet die Running-Trophy im Hertiquartier in Zug und die Mountain-Trophy im

Schmittli in Neuägeri. Auch diese beide Rennen versprechen interessant zu werden. PD

Raiffeisen Zuger-Trophy

Alle weiteren Informationen, aktuelle Etappen, Ranglisten etc. finden Sie im Internet unter: www.zuger-trophy.ch.

