

Selbsthilfe und Halt in der Gruppe

Selbsthilfegruppen in Bozen und in Brixen mit Regina Bogner



Foto: Olimpia Steinhilber

Viele Frauen gehen lieber turnen, möchten ihren Körper stählen und vergessen darüber, dass auch die Seele Bewegung und Fitness braucht. Regina Bogner weiß wovon sie spricht. Sie ist beides: Betroffene und Psychotherapeutin.

Zwei Gruppen hat sie für die Südtiroler Krebshilfe aufgebaut, bzw. schon zuvor für mamazone. Eine angeleitete gemischte Gruppe in Brixen und eine reine Frauengruppe in Bozen, an der auch sie als ehemalige Betroffene teilnimmt. Beide Gruppen sind allerdings nur deutschsprachig, als Österreicherin ist Regina Bogner im Italienischen nicht so sattelfest, dass sie es sich zutrauen wurde, eine gemischte Gruppe zu leiten. Zu wichtig sind ihr die feinen Nuancen, das zwischen den Zeilen Herauszulesende.

Das Schöne in einer Gruppe ist schnell umfasst: „Wir sind alles Betroffene, wissen worum es geht, worüber die anderen sprechen.“ Die Isolation aufbrechen, in die die Krankheit geführt hat. Themen wie Körperlichkeit und Sex. Neue Lebenszentren finden, Halt und Verständnis. Sich austauschen und zuhören. Strategien entwickeln und sich Beispiel nehmen an anderen.

„In der Gruppe ist immer eine tolle Stimmung!, sagt Regina Bogner. „Wir lachen viel. Aber auch Tränen sind erlaubt. Die Angst vor dem Rückfall. Die Scheu vor dem eigenen veränderten Körper.“

Die Frauen erleben sich als gestärkt durch die Gemeinschaft. Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe hilft den Betroffenen, nicht wieder in ihren Alltag, den alten Trott zurückzufallen. „Routine tut einerseits gut nach der aufregenden und bewegten Zeit der Therapie, aber die Gefahr besteht, dass man dann wieder am selben Punkt landet. Wo Zeit für nichts bleibt, vor allem nicht für sich selbst.“

In der Bozner Gruppe greift Bogner als Therapeutin so wenig wie möglich ein. Sie gibt den Einstieg vor und interveniert nur dann, wenn das Gespräch ausufert oder im Sand verläuft. Ansonsten ist sie gleichgestellt.

Anders in Brixen. Eine geleitete Gruppe, eine gemischte Gruppe mit allerdings nur wenigen Männern. „Männer brauchen Themen, eine Struktur, Vorgegebenes, kommen mit dem spontanen, assoziativen Gespräch nicht so zurecht, die Gruppe arbeitet zielgerichteter.“ Gemischte Gruppen findet die Therapeutin spannend. Es kommen unterschiedliche Sichtweisen ins Spiel, die den einzelnen weiterbringen können. Die ideale Gruppengröße? Sieben bis acht Personen.

Regina Bogner hat auch eine Gruppe für Angehörige Krebskranker angeboten, die aber aus Mangel an Anmeldungen nicht zustande gekommen ist

Wie lange funktioniert eine Selbsthilfegruppe? Unterschiedlich, aber in der Regel läuft sie sich nach drei bis vier Jahren aus. Dann ist alles gesagt, alles geteilt. Jetzt braucht es neue Anregungen. Was wichtig ist: Wenn ernsthafte psychologische Probleme vorliegen, sollte zusätzlich ein Psychotherapeut hinzugezogen werden, es ist auch Aufgabe des Gruppenleiters zu erkennen, wann der Zeitpunkt kommt, an dem der Betroffene professionelle und individuelle psychologische Hilfe braucht.

Beide Gruppen, sowohl jene in Brixen als auch jene in Bozen können etwas Auffrischung vertragen. Ab September treffen sie sich wieder, neue Mitglieder sind willkommen. In Brixen sowohl Frauen als auch Männer, in Bozen nur Frauen. ●