

Gemeinsam geht es besser - Selbsthilfegruppe Krebs



In Südbünden gibt es neu die Selbsthilfegruppe Krebs. Das Treffen von Betroffenen und Nahestehenden findet einmal im Monat in Scuol statt und ist für alle Teilnehmenden kostenfrei.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe gibt es zu vielen Themen und in unterschiedlichen Formen. Eines haben diese Gruppen aber gemeinsam: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Austausch, Verständnis und Kraft sollen die Betroffenen einer Krebserkrankung bei der Selbsthilfegruppe Krebs am Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB) in Scuol finden. „Betroffene und Nahestehende erleben in der Selbsthilfegruppe Hilfe und Solidarität, werden selber aktiv und übernehmen Verantwortung“, erklären Rita Schönthaler und Rita Jenny die Idee hinter dem Angebot. Selbsthilfe könne ihnen bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen oder in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben. „Das macht die Selbsthilfe zu einer wichtigen und anerkannten Säule des schweizerischen Gesundheits- und Sozialwesens“, meint Schönthaler. Sie ist Beraterin bei Avegnir Engadin und als Komplementärtherapeutin am Gesundheitszentrum in Scuol tätig. Avegnir steht in der Region Engadin/Südbünden für kostenfreie psychosoziale und psychoonkologische Beratung sowie für individuelle Unterstützung und



Rita Jenny & Rita Schönthaler

Begleitung von Krebs-, Langzeitbetroffenen und Nahestehenden zur Verfügung.

WARUM WIRKT SELBSTHILFE EIGENTLICH?

Die neue Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene und Nahestehende im Engadin, Münstertal, Bergell und Puschlav. Das Treffen findet einmal im Monat, jeweils am letzten Mittwoch im Monat vom 18 bis 20 Uhr im Gesundheitszentrum Unterengadin im Betrieb Bogn Engiadina in Scuol statt. Die Selbsthilfegruppe wird in der Zeit des Aufbaus von Rita Schönthaler und Rita Jenny begleitet. Die Teilnahme ist kostenfrei und kann jederzeit erfolgen. Hinter dem Angebot stehen

der Verein Avegnir Engadin, die Krebsliga Graubünden und das Gesundheitszentrum Unterengadin. „Wir würden uns freuen, wenn die Selbsthilfegruppe für die Betroffenen als ein hilfreicher Ort wahrgenommen würde“, meinen Jenny und Schönthaler. Der Austausch mit Personen, die unter ähnlichen Problemen leiden, vermittele ein Gefühl des Verstanden-Werdens. „Man hilft sich gegenseitig mit praktischen Tipps und stärkt gemeinsam das Erfahrungswissen“, erläutern die Fachfrauen.

Die positiven Effekte einer Selbsthilfegruppe sind auch auf der Internetseite selbsthilfeschweiz.ch aufgeführt. „Die Selbsthilfegruppe bietet ein solides soziales Netzwerk, wo Betroffene und Nahestehende sich mit ihren eigenen Erfahrungen aktiv einbringen, Raum schaffen für seelische Nöte, Informationen austauschen und Themen enttabuisieren“, heisst es unter anderem. Gerade in der heutigen Zeit, in der die traditionellen Strukturen von Familien und Netzwerk dünner werden, bilden Selbsthilfegruppen einen wichtigen Anker im Leben vieler Menschen.

Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe Krebs gibt es unter:

**avegnir_ue@krebssliga-gr.ch
oder Tel. +41 76 459 37 49.**