



*Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn*

## **REDEN HILFT!**

---



*Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde  
als das Risiko, zu blühen.*

*Anaïs Nin*

Reden hilft. Davon sind wir überzeugt. Doch was wenn eine dicke Schicht von Verleugnen und Tabus auf dem Herzen liegt? Wie können wir in solchen Situationen ins Reden kommen? Was hilft, diese Schicht zu durchbrechen? Vielleicht: Wenn der Schmerz, damit alleine zu sein, zu gross wird. Was es immer braucht, ist ganz viel Mut.

Diesen mutigen Schritt hat ein Mann getan. Er fühlte sich sicher genug, um sich zu öffnen und seinem Wunsch nachzugehen. Seinem Wunsch, andere Menschen kennenzulernen, die Ähnliches erfahren haben. Er meldete sich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Solothurn und erzählte seine erschütternde Geschichte, wie er in jungen Jahren von einem Priester sexuell missbraucht wurde. Dies in einer Zeit, in der kein Widerstand, kein Aufbegehren erlaubt war. Wie er über Jahrzehnte schwieg. Ein Leben mit viel innerem Kampf und gesundheitlichen Problemen. Bis er nicht mehr konnte. Wie er sich in einer Therapie mit über 60 Jahren öffnete und zum ersten Mal in seinem Leben über das Unfassbare redete. Dies war der erste Schritt auf dem schwierigen Weg der Verarbeitung. All dies erzählte er mir und formulierte den Wunsch, mit unserer Unterstützung eine Selbsthilfegruppe gründen zu wollen. Eine Gruppe für Menschen, die in ihrer Kindheit sexuellen Missbrauch im kirchlichen Umfeld erfahren haben.

Der erste Kontakt fand Anfang Jahr statt und vor gut einem Monat folgte ein erstes Treffen von Betroffenen. Zwischen diesen sich unbekanntem Menschen war sofort eine deutliche Verbindung da. Schnell entstand eine Offenheit, sich über die eigene Situation auszutauschen. Das «Gemeinsame» in der Gruppe ist noch jung und fragil. Dennoch ist der Wille gross, gemeinsam Vertrauen aufzubauen. Dadurch kann ein Ort entstehen, wo Schweigen gebrochen werden kann, wo Menschen sich sicher fühlen, und wo neue Wege gegangen werden können. Ja, wo das Leben trotz schwerem Rucksack möglicherweise etwas leichter werden kann. Die Gruppe ist offen für weitere Betroffene, die den Mut und die Kraft haben, sich mit anderen auszutauschen.



---

Informationen zu den Selbsthilfegruppen im Kanton Solothurn und den Gruppen im Aufbau erhalten Sie bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn – rufen Sie an oder schreiben Sie uns.

Regina Schmid  
Sozialarbeiterin FH  
Stellenleiterin und Beratung

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn  
Poststrasse 2  
4500 Solothurn  
062 296 93 91  
[info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch)  
[www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch)

Spendenkonto: 30-543082-9 - IBAN CH 92 0900 0000 3054 3082 9 - Herzlichen Dank!