

Solidarität unter Gleichbetroffenen – die Kraft der Selbsthilfe

Nationale Gesundheitsförderungskonferenz 30. Januar 2025

Elena Konstantinidis, Selbsthilfe Schweiz

Begrüssung und Ziele

Ziele des Workshops:

- Übersicht über die Landschaft der Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung
- Wirkungen der Selbsthilfe auf der gesellschaftlichen Mikro-, Meso- und Makro-Ebene
- Schnittstellen und Zusammenarbeitsmöglichkeiten der Organisationen der Workshopteilnehmenden mit der Selbsthilfe werden diskutiert.

Ablauf

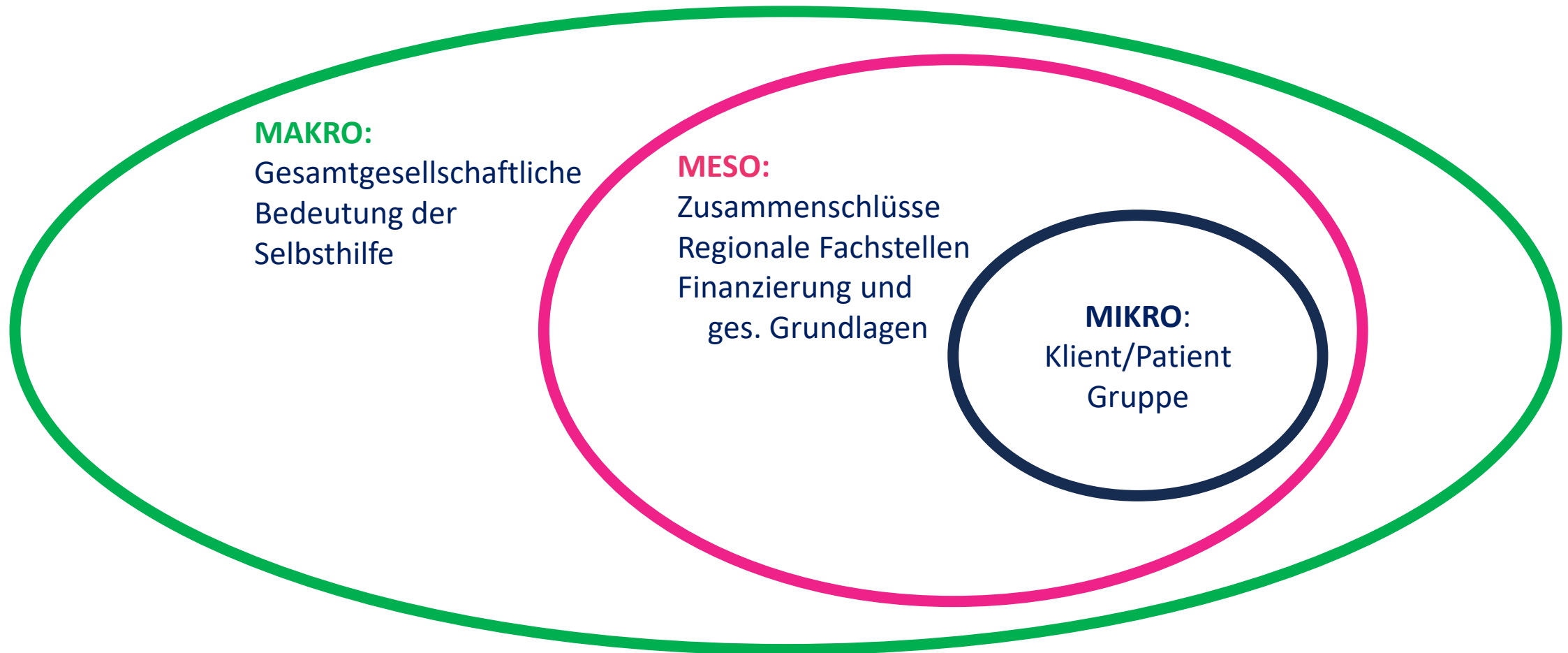
1. Begrüssung und interaktive Einstiegsrunde 15'
2. Input: Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung
In der Schweiz 20'
3. Diskussion: 20'
 - wie können die Teilnehmenden mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten?
 - wie können die Teilnehmenden die Selbsthilfe fördern?
4. Fazit und Abschluss 5'

1. Einstiegsrunde

- Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit der Selbsthilfe gemacht?
 - Was interessiert Sie an diesem Workshopthema?
- Auf Karte schreiben
- An entsprechendes Plakat pinnen

2. Input: Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Schweiz

Struktur der gesellschaftlichen Ebenen:



Selbsthilfe in der Schweiz: facts&figures

Gemeinschaftliche Selbsthilfe:

Menschen, die von derselben herausfordernden Lebenssituation betroffen sind, schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

In der Schweiz gibt es rund 2'700 Angebote zu über 300 Themen mit ca. 50'000 Mitgliedern.

- Rund 70% sind gesundheitsbezogene Themen, 30% psychosoziale.
- Rund 20% richten sich an Angehörige von Betroffenen.
- Formen:
 - Selbsthilfegruppe (in Präsenz oder per Video)
 - Selbsthilfeorganisation
 - Einzelaustausch
 - Digitale gemeinschaftliche Selbsthilfe

www.selbsthilfes Schweiz.ch >
[Selbsthilfeangebote finden](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch)

Selbsthilfegruppen: Funktionsweise

- Begegnung, gegenseitige Unterstützung,
- Austausch von Informationen und Erfahrungswissen, Hilfestellungen für die Alltagsbewältigung
- Gemeinsame Verantwortung für Gestaltung und Organisation der Aktivitäten
- Teilnahme ist freiwillig und beruht auf der Motivation, sich aktiv zu beteiligen
- Nicht gewinnorientiert, Teilnahme gratis (Unkostenbeitrag)

Selbsthilfegruppen: Wirkung (Mikro-Ebene)



[soundcloud.com > Selbsthilfe Schweiz](https://soundcloud.com/Selbsthilfe_Schweiz)

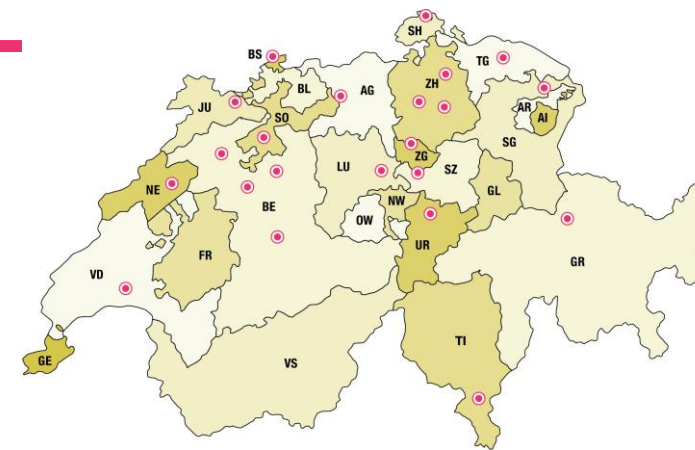
[selbsthilfeschweiz.ch > Was ist Selbsthilfe](https://selbsthilfeschweiz.ch)

[youtube.com > Selbsthilfe Schweiz/Info-entraide Suisse](https://youtube.com/Selbsthilfe_Schweiz/Info-entraide_Suisse)

- Verstanden-werden und Gemeinschaft
- Hilfreiche „Tipps“ und Informationen
- Bessere Kooperation mit den Anweisungen von Gesundheitsfachpersonen
- Verbessertes Selbstmanagement
- Ich kann andere unterstützen – Selbstwirksamkeit

Selbsthilfeförderung

- Durch Selbsthilfeorganisationen
 - Durch 22 **regionale Selbsthilfezentren**
 - Beratung der Einzelpersonen
 - Begleitung der Gruppen in der Gründungsphase und bei Schwierigkeiten
 - Beratungs-, Austausch- und Weiterbildungsangebote für Freiwillige aus den Gruppen sowie Fachpersonen
- > Finanziert durch kantonale Subventionen, Beiträge der Gemeinden, Spenden und Förderbeiträge
- > Stiftung Selbsthilfe Schweiz agiert als Dachorganisation



Wirkungen auf der Meso- und Makro-Ebene

«Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ist für uns eine wichtige Perspektiven-erweiterung.

Wir hören, was Patientinnen für Bedürfnisse haben und wie wir den Umgang mit ihnen in der akuten Phase optimieren können.»

- Zugang zum Wissen der „Expert:innen aus Erfahrung“, Basis für Patienten- bzw. Klientenpartizipation
- Innovation im Sozial – und Gesundheitswesen
- Selbstmanagementförderung, bessere Nutzung des Gesundheitswesens, kompetente Patient:innen/Klient:innen
- Qualitätsverbesserungsinstrument für das Gesundheitswesen
- Ca. 1 Mio h / Jahr Freiwilligenarbeit – zusätzliche Unterstützung und Know-how für Betroffene und Angehörige zum (fast) Gratispreis
- Interessensvertretung für die Betroffenen (SHO)



(Statement aus einem von 45
«Selbsthilfefreundlichen Spitalern»)

Literatur (Auswahl)

- Herzog-Diem, R. und Huber, S. (2007): Selbsthilfe in Gruppen. Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen. Zürich: Der Schweizerische Beobachter, in Zusammenarbeit mit der Stiftung KOSCH
- Kessler, C., Lasserre Moutet, A. (2022): Konzept Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen. Bern: Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.)
- Kofahl, C. et. al. (Hrsg.) (2019): Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Reihe Medizin-Soziologie, Band 29, Münster: LIT-Verlag (SHILD-Modul 2)
- Kofahl, C. et. al. (Hrsg.) (2016): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, Reihe Medizin-Soziologie, Band 24, Münster: LIT-Verlag (SHILD-Modul 1)
- Lanfranconi, L. et al. (Hrsg.) (2017): Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bern: Hogrefe
- StremLOW, J. (2006): Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen in der Schweiz. Analyse der Studie «Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz» mit dem Fokus auf Gesundheitsrelevanz. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan: Arbeitsdokument 19
- StremLOW, J. et al. (2004): «Es gibt Leute, die das Gleiche haben....», Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz. Luzern: Hochschule Luzern, Soziale Arbeit

3. Diskussion

- Wo könnten Sie und ihre Organisation von einer Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe profitieren?
- Wie könnten Sie und ihre Organisation die gemeinschaftliche Selbsthilfe fördern?

Gruppen à ca. 4 Pers.

Ca. 10min. Brainstorming – zentrale Punkte auf ein Flip und im Plenum kurz vorstellen

Fortführung und Fazit der Diskussion im Plenum