Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 39 (2013)
Heft: 4

Artikel: Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz
Autor: Rahm, Carmen / Hälg, Regula
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800048

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz

Die Förderung der Selbsthilfe ist ein zentrales Anliegen der nationalen Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz. Zwar hat sich in den letzten Jahren einiges getan, wie z.B. der Aufbau von weiteren regionalen Selbsthilfezentren. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz will den Nutzen der Selbsthilfe aber noch breiter bekannt machen.

Interview mit Carmen Rahm
Geschäftsleiterin Selbsthilfe Schweiz, Laufenstrasse 12, CH-4053 Basel,
Tel: +41(0)61 333 86 01, www.selbsthilfeschweiz.ch, c.rahm@selbsthilfe

Schlagwörter: Selbstheilung | Suchtberatung | Zusammenarbeit |

Das Interview führte Regula Hälg, Infodrog

Die Anfänge der Selbsthilfeförderung finden sich in Basel. 1981 baute Vreni Vogelsanger mit dem «Hinterhuus» die erste und für einige Zeit einzige Kontaktstelle in der Schweiz auf, die sich ausschliesslich der Förderung von Selbsthilfegruppen verschrieb. Bis zur Gründung der nationalen Dachorganisation unter dem Namen KOSCH – heute Selbsthilfe Schweiz – dauerte es bis 2000.[1] Seither hat sich die Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Schweiz stark weiter entwickelt und professionalisiert. Beispielsweise wuchs die Anzahl Selbsthilfegruppen, welche der Selbsthilfe Schweiz bekannt sind, von 1'284 (Stand 2002) auf fast 2'000 (Stand Dezember 2012) an.

Wer ist und welche Ziele verfolgt Selbsthilfe Schweiz?

Nach dem 10-jährigen Jubiläum der im Jahr 2000 gegründeten Stiftung KOSCH entschied sich der neu konstituierte Stiftungsrat, die gesundheits- und sozialpolitisch tätige Organisation angemessener zu positionieren. Um die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu stärken und ihre Anliegen vermehrt in die Öffentlichkeit zu tragen, tritt die Stiftung seit dem 1.Januar 2012 unter dem neuen Namen «Selbsthilfe Schweiz» auf. Als einzige Organisation engagiert sie sich schweizweit, unabhängig von Thematik, Betroffenheit oder Form, für die Idee und Methode der Selbsthilfe. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz hat den Zweck, die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu fördern, die regionalen Selbsthilfezentren zu unterstützen sowie die Interessenvertretung und die Verbreitung von Informationen über den Nutzen der Selbsthilfe sicherzustellen. Sie verfolgt keinerlei Erwerbszwecke.

Selbsthilfe Schweiz ist, in Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfezentren, führend in der Förderung der Gemeinschaftlichen Selbsthilfe und in der Weiterentwicklung eines gesamtschweizerischen Netzwerks von Selbsthilfezentren. Selbsthilfe Schweiz fungiert als nationale und internationale Anlaufstelle für Fragen rund um Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Problemen. Sie ist verantwortlich für die Koordination und Vernetzung auf der nationalen Ebene und setzt sich für die Förderung von Selbsthilfegruppen im schweizerischen Sozial- und Gesundheitswesen ein. Selbsthilfe Schweiz treibt ausserdem die Entwicklung regionaler Selbsthilfezentren voran und unterstützt sie bei Bedarf, wenn sie strukturelle Veränderungen (z.B. Reorganisation) anstreben, sofern sie der Ideologie und den Werten der Gemeinschaftlichen Selbsthilfe entsprechen. Schliesslich ist ihr auch die Forschung zu Selbsthilfegruppen in der Schweiz ein wichtiges Thema.

Wie ist die Selbsthilfe in der Schweiz organisiert?

Heute bestehen nebst der nationalen Dachorganisation 19 regionale Selbsthilfezentren in 19 Kantonen[2] unter eigener Trägerschaft. Diese treten unter unterschiedlichen Namen auf, z.B. Selbsthilfezentrum Bern, Info Selbsthilfegruppen Luzern, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (SO) etc. In den Jahren 2006 bis 2012 unterstützte die Selbsthilfe Schweiz die Selbsthilfezentren der Kantone Bern, Luzern, Freiburg und Neuenburg in deren Aufbau bis zur Selbstständigkeit, indem sie die Trägerschaft übernahm. Schaffhausen, Glarus, Wallis werden nicht von einer Kontaktstelle betreut. Auch in den Kantonen Genf, Freiburg und Jura fehlen Selbsthilfezentren, die Info-Entraide Vaud fördert jedoch im Auftrag von Selbsthilfe Schweiz den Aufbau von regionalen Zentren in diesen Kantonen. Dieser Prozess zeigt bereits erste Resultate. So überprüft z.B. die Caritas Jura noch in diesem Sommer den Aufbau eines regionalen Selbsthilfezentrums.

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz hat bis 2014 einen Leistungsauftrag vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV). Die regionalen Selbsthilfezentren haben ihrerseits einen Unterleistungsvertrag mit Selbsthilfe Schweiz und sind daher den Qualitätsbedingungen und Richtlinien von Selbsthilfe Schweiz und des BSV unterstellt. Sie müssen durch ein Reporting Rechenschaft über die Erfüllung der vertraglich festgelegten Aufgaben und erbrachten Dienstleistungen ablegen.

Was sind die Aufgaben der regionalen Selbsthilfezentren?

Die 19 regionalen Stellen fördern und vernetzen die Selbsthilfegruppen in ihrer Region. Sie gewährleisten den Überblick über bestehende und geplante Gruppen in ihrem Zuständig-

keitsgebiet und sie sind Anlauf-, Informations- und Beratungsstellen für und zu Selbsthilfegruppen. Zudem bieten sie Unterstützung beim Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen an. Fachlich basiert ihre Arbeit auf dem Empowerment-Konzept, bei dem die Förderung von Autonomie und Selbstveränderung der Betroffenen im Zentrum steht.
Eine weitere Aufgabe der Selbsthilfezentren ist die Öffentlichkeitsarbeit. Diese wird sowohl von den einzelnen Zentren selbst als auch von Selbsthilfe Schweiz geleistet.

Welche Zusammenarbeit besteht zwischen Selbsthilfe Schweiz und den regionalen Selbsthilfezentren?

Die Zusammenarbeit ist eng und erfolgt auf mehreren Ebenen, insbesondere über gemeinsame Projekte, wie z.B. die Weiterbildung für Selbsthilfegruppenteilnehmende, die Erarbeitung von Leitbildern und Kriterien (z.B. was als Selbsthilfegruppe gilt und was nicht), die Weiterentwicklung der nationalen Website usw. Weiter organisiert Selbsthilfe Schweiz Tagungen für die Mitarbeitenden der Kontaktstellen und für deren Trägerschaften und übernimmt die Organisation einer jährlichen Weiterbildung für die Mitarbeitenden. Zudem besteht eine Fachkommission «Qualität und Weiterbildung», die aus Mitarbeitenden und Geschäftsleitungen der Selbsthilfezentren zusammengesetzt ist.

Wie wird Selbsthilfe in der Schweiz finanziert?

Die Stiftung hat seit 2001 einen Leistungsauftrag vom Bundesamt für Sozialversicherungen. Der vom Bund auf der Grundlage von Art. 74 IVG und eines Kreisschreibens[3] geleistete Beitrag wird nach einem Verteilschlüssel auf die regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfe Schweiz aufgeteilt. Selbsthilfe Schweiz ist neben diesen Bundesgeldern auf ein grosses Fundraising angewiesen (ca. 60% des Budgets). Im Jahre 2010 haben zudem die Konferenz der kantonalen SozialdirektorInnen SODK und der Konferenz der kantonalen GesundheitsdirektorInnen GDK zuhanden der Kantone Empfehlungen zur Höhe der finanziellen Unterstützung, basierend auf den Einwohnerzahlen pro Kanton, erlassen; seither unterstützen fast alle Kantone Selbsthilfe Schweiz.

Welche Definition von Selbsthilfe verwendet Selbsthilfe Schweiz?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe, «gemeinschaftlich» im Sinne von miteinander, wird folgendermassen verstanden: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Direkt Betroffene sowie Angehörige erleben in der Selbsthilfe nicht nur Hilfe und Solidarität, sondern übernehmen durch die aktive Teilnahme Selbstverantwortung. Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität sind die wichtigsten und prägendsten Merkmale der Gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Es gibt aber kulturelle Unterschiede zwischen der deutschsprachigen und der lateinischen Schweiz, welche sich durch den geschichtlichen Hintergrund erklären lassen. Wird die Selbsthilfe im deutschsprachigen Raum schon seit über 30 Jahren gepflegt und gefördert, ist diese Bewegung in der lateinischen Schweiz viel jünger.
Die Gemeinschaftliche Selbsthilfe kann auch als Weiterentwicklung der Patientenbildung gesehen werden: Sie reduziert die Abhängigkeit von Fachpersonen, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und fördert ausserdem nicht nur Gesundheits- und Sozialkompetenz, sondern auch Autonomie und Solidarität. Betroffene werden so zu ErfahrungsexpertInnen: Sie mischen sich ein, erwerben Wissen und werden von Gleichbetroffenen verstanden. Zudem vernetzen sie sich untereinander und stärken damit die Vertretung ihrer Interessen.

Was sind Selbsthilfegruppen und welche Typen gibt es?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Fachwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfegruppenmitgliedern übernommen.

«Fachgeleitete Gruppen» werden durch Fachpersonen mit/ohne eigener Betroffenheit geleitet, welche mit einer Institution verbunden sind (mit/ohne Honorierung), z. B. Kirche, Staat, Psychiatrie, Bénévol. Wenn die Fachperson selbst betroffen ist, sich gleichrangig in den Austausch einbringt und kein Honorar erhält, zählt die Gruppe gemäss der Terminologie von Selbsthilfe Schweiz zu den Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen wie auch fachgeleitete Gruppen können in die Datenbank der Selbsthilfe Schweiz aufgenommen werden. Auf der Website kann somit gezielt nach Gruppen gesucht werden.

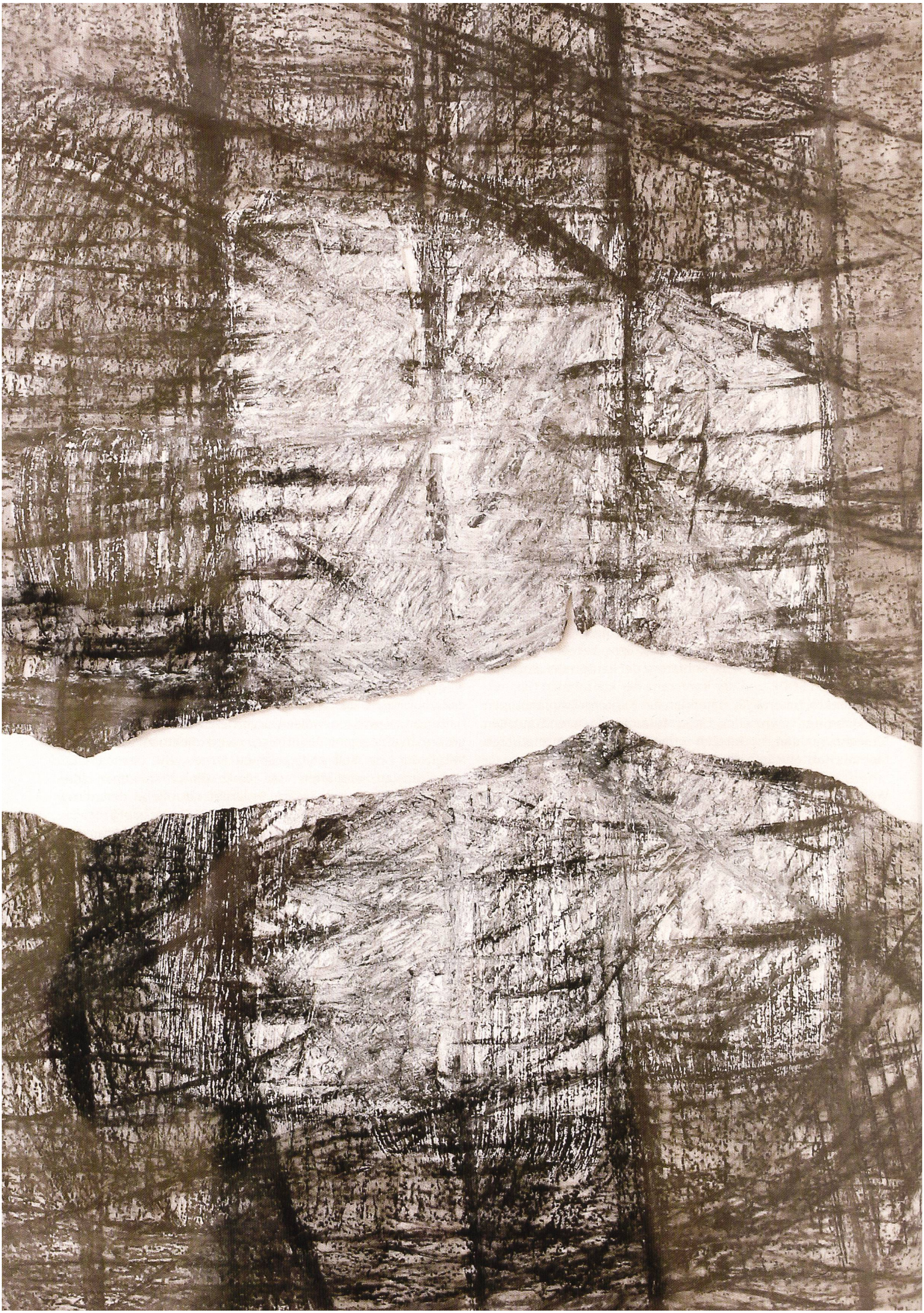
Weshalb braucht es Selbsthilfegruppen?

In Gesprächen unter Gleichbetroffenen erleben Mitglieder von Selbsthilfegruppen Wertschätzung und Zuwendung, die sie im Alltag und – im Umgang mit Fachpersonen – oft vermissen und doch so dringend benötigen. Neben der Alltagsbewältigung verbessert sich das Selbstvertrauen, die sozialen Kontakte und Aktivitäten nehmen zu und die Kommunikationsfähigkeit wird gesteigert.
Es kommt vor, dass Angehörige oder ArbeitskollegInnen mit der Situation von kranken oder trauernden Menschen überfordert sind. Selbsthilfegruppen bieten hier Entlastung. Sie können dazu beitragen, das Wissen und das Verständnis über Krankheiten und Verhaltensweisen zu vertiefen, aber auch Distanz zu gewinnen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.
Mitglieder von Selbsthilfegruppen lernen, ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und trotz Einschränkungen ihre Lebensqualität zu verbessern. So lernen Betroffene, den Alltag mit einer psychischen Erkrankung (z.B. Depression) besser zu bewältigen, und Angehörige von psychisch erkrankten Menschen finden Entlastung in der familiären Stresssituation. An einer chronischen Erkrankung leidende PatientInnen reduzieren krankheitsbedingte Belastungen und tragen aktiv dazu bei, Folgeerkrankungen zu vermeiden (z.B. bei Diabetes). Kompetente PatientInnen brauchen weniger Betreuung durch professionelle Fachleute und tragen damit zur Entlastung des Gesundheitssystems bei.

Wer gesundheitlich belastet ist, soziale Probleme hat oder mit kranken Menschen zusammenlebt, läuft Gefahr, die sozialen Kontakte einzuschränken oder sogar abzubrechen. Selbsthilfegruppen schaffen neue soziale Kontakte. Sie organisieren sich selbst und fördern damit die soziale Kompetenz. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Schaffung sozialer Netzwerke und helfen, die negative Spirale von Krankheit, Isolation und wirtschaftlicher Abhängigkeit zu durchbrechen.

Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen? Und wie ist das Thema Sucht darin vertreten?

Gibt man heute in der Datenbank von Selbsthilfe Schweiz bei der Suche das Thema «Sucht» ein, werden 143 Selbsthilfegruppen (im deutschsprachigen Raum) angezeigt (Juli 2013). Aufgrund einer internen Statistik zeigt sich, dass 41% aller Gruppen dem somatischen, 24% dem psychischen (inkl.



Sucht) und 20% dem sozialen Bereich zugeordnet sind (ICD-10, WHO-Klassifikation). Tendenziell lässt sich eine Zunahme der Selbsthilfegruppen mit Fokus auf psychische und soziale Belange beobachten.

Welche Probleme sehen Sie in Bezug auf Selbsthilfegruppen und wie begegnen Sie diesen als nationale Dachorganisation?

Es besteht ein Kriterienkatalog[4] zur Aufnahme von Selbsthilfegruppen in die von Selbsthilfe Schweiz geführte Datenbank. Erfüllen die Gruppen diese Kriterien (keine Gewinnorientierung, Einhaltung ethischer, moralischer und rechtlicher Normen, regelmässige Treffen etc.) und arbeiten sie mit den regionalen Selbsthilfezentren transparent zusammen, besteht eine gewisse Qualitätssicherung.

In den Selbsthilfegruppen können Schwierigkeiten auftreten, wie z.B. Probleme zwischen einzelnen Teilnehmenden, Konflikte aufgrund mangelnder Kompetenzen der Leitung oder in der Gruppe auftretende Krisen. Die Mitarbeitenden der Selbsthilfezentren bieten in solchen Situationen Unterstützung an. Sie beraten Einzelpersonen oder die Gruppe als Ganzes. Bei Einzelpersonen, die der Ansicht sind, dass die Selbsthilfegruppe ihnen nichts bringt, wird geklärt, ob Probleme in der Gruppe zu dieser Ansicht führen, oder ob die Selbsthilfegruppe kein geeignetes Angebot für diese Person ist.

Gibt es eine Vernetzung zwischen der Selbsthilfe und der professionalisierten Versorgung?

Die regionalen Zentren suchen und pflegen die Vernetzung mit den Fachstellen der professionalisierten Versorgung, z.B. durch Verlinkung, Weiterbildung, Gespräche, Vernetzungssitzungen etc. Für eine umfassende Einschätzung der Zusammenarbeit ist Selbsthilfe Schweiz jedoch zu weit weg. Wir wissen aber, dass die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und der professionalisierten Versorgung vielerorts gut funktioniert.

Selbsthilfe Schweiz nahm im Oktober 2012 die Vernetzung mit den grossen Gesundheitsligen und Selbsthilfeorganisationen im Rahmen eines Runden Tischs wieder auf. Daraus entstand das Projekt «Partnerschaften Gemeinschaftliche Selbsthilfe» mit finanzieller Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz. Ziel dieses Projektes ist, dass Organisationen aus den Bereichen Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales und deren VertreterInnen die Methoden und die gesundheitsfördernde Wirkung der Gemeinschaftlichen Selbsthilfe kennen und anerkennen. Auch sollen die verschiedenen AkteurInnen vernetzt und einander ergänzend arbeiten.

Was lässt sich generell über die Entwicklung der Selbsthilfe während der letzten Jahren sagen?

Bezüglich Entwicklung der Selbsthilfe in der Schweiz war die von Selbsthilfe Schweiz (damals KOSCH) veranlasste Studie «Es gibt Leute, die das Gleiche haben ...» von Jürgen Stremlow[5] zentral. Diese erschien im Jahr 2004 und zeigte den Stand der Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Deutschschweiz auf. Darüber hinaus skizzierte sie die Weiterentwicklungsmöglichkeiten und gab konkrete Empfehlungen ab. Auf der Grundlage dieser Studie – und dank intensiver Bemühungen der gesamtschweizerischen Stiftung – stieg der Personalbestand bei den regionalen Selbsthilfezentren zwischen 2004 und 2011 um fast 60%.

Seither haben auch das Internet bzw. die Online-Selbsthilfe an Bedeutung gewonnen. Selbsthilfe Schweiz hat diese Entwicklung aufgenommen und erstellt noch im Laufe des Jahres 2013 ein Kommunikationskonzept, mit Schwerpunkt Internet und Social Media.

Auch wurden neu – für den Zeitraum von 2012 bis 2015 – drei strategische Schwerpunkte formuliert: Die Konsolidierung und Stärkung der Geschäftsstelle Selbsthilfe Schweiz, der Auf- und Ausbau einer synergienutzenden Zusammenarbeit mit gesundheitspolitischen Playern sowie die Anerkennung der Bedeutung der Selbsthilfe und die Förderung von Selbsthilfegruppen über das Medium Internet.

Zudem planen wir für 2014 ein Forschungsprojekt zur Wirksamkeit der Gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz. Genaueres lässt sich dazu im Moment jedoch noch nicht sagen.

Leider hat die Selbsthilfe mit der Ablehnung des Präventionsgesetzes einen Rückschlag erlitten; mit diesem Gesetz wäre die Förderung von Selbsthilfegruppen gesetzlich verankert worden. Die Situation in der Schweiz ist dadurch weniger vorteilhaft als bspw. in Deutschland. Dort «..haben die Selbsthilfeorganisationen über ihre Dachorganisationen Mitspracherechte in wichtigen Fragen der Gesundheitsversorgung. Sie wirken seit Anfang 2004 als PatientInnenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss und seinen einzelnen Ausschüssen mit.»[6] Zudem werden diese Selbsthilfegruppen in Deutschland durch die gesetzliche Krankenversicherung mitfinanziert.

Ist Selbsthilfe Schweiz auch politisch aktiv?

Die Selbsthilfe Schweiz engagiert sich auch auf der politischen Ebene verstärkt, bspw. über die aktive Mitgliedschaft bei der Allianz gesunde Schweiz,[7] bei GELIKO[8] und beim Verein «Nein zum Abbau der IV».[9]●

Literatur

BSV - Bundesamt für Sozialversicherungen (2010): Kreisschreiben über die Beiträge an Organisationen der privaten Behindertenhilfe (KSBOB). Gültig für Beiträge für die Betriebsjahre 2011-2014. www.tinyurl.com/mgcq9tu, Zugriff 17.07.2013.

Stremlow, J./Gysel, S./Mey, E./Voll, P. (2004): «Es gibt Leute, die das Gleiche haben...» Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz. Hochschule Luzern. www.tinyurl.com/kju5rdu, Zugriff 17.07.2013.

Endnoten

1 KOSCH stand für «Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz»; weitere Angaben zur Geschichte von KOSCH und Selbsthilfe Schweiz finden sich auf der Website von Selbsthilfe Schweiz.

2 Im Kanton Bern befinden sich 4, im Kanton Zürich 3 Selbsthilfezentren; das Zentrum in Luzern ist auch für die Kantone Nid- und Obwalden und dasjenige in St. Gallen auch für die beiden Appenzeller-Halbkantone zuständig.

3 Vgl. BSV 2010.

4 Kriterienkatalog: www.tinyurl.com/nsaffs9, Zugriff 17.07.2013.

5 Vgl. Stremlow et al. 2004.

6 Vgl. dazu den Eintrag «Selbsthilfegruppe» auf Wikipedia, www.tinyurl.com/l7hk9x6, Zugriff 15.07.2013.

7 Die Allianz «Gesunde Schweiz» setzt sich ein für eine Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz und die Schaffung eines Präventionsgesetzes auf Bundesebene, www.allianzgesundeschweiz.ch

8 Die Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz GELIKO vertritt die Interessen von Menschen mit chronischen Krankheiten in der Gesundheits- und Sozialpolitik und kämpft gegen negative gesundheitliche, finanzielle und soziale Folgen von chronischen Krankheiten. Sie ist der Dachverband der gesamtschweizerisch tätigen gemeinnützigen Organisationen, die sich im Gesundheits- und Sozialwesen für die Prävention spezifischer Krankheiten einsetzen, Betroffene unterstützen oder sich allgemein für Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung stark machen, www.geliko.ch

9 Der Verein «Nein zum Abbau der IV» wurde am 13. September 2011 gegründet und hatte die Koordination und Durchführung einer Kampagne gegen das zweite Massnahmenpaket der 6. IV-Revision (6b) zum Zweck, vgl. www.nein-zum-abbau-der-iv.ch