



SELBSTHILFEZÜRICH

Warum es sich lohnt, in die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu investieren

In der Schweiz tauschen sich mehrere tausend Menschen regelmässig in Selbsthilfegruppen mit Gleichbetroffenen aus. Dabei geben sie Erfahrungswissen weiter und finden Hilfe sowie Solidarität. Der Austausch in Selbsthilfegruppen hilft Betroffenen und Angehörigen während und nach einer Erkrankung sowie bei belastenden Lebensereignissen. Selbsthilfegruppen wurden im Jahr 2021 vom Bundesrat als existenzsichernde Massnahme definiert, was die gesellschaftliche Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aufzeigt.

1. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet Betroffene und das soziale Umfeld

Selbsthilfegruppen ermöglichen neue soziale Kontakte und Verständnis durch Gleichbetroffene. Die Mitglieder erleben Wertschätzung, die Anerkennung ihrer Leistungen und gegenseitige Unterstützung. Für Angehörige und nahestehende Personen tragen Selbsthilfegruppen dazu bei, das Wissen und Verständnis über Erkrankungen und Verhaltensweisen zu vertiefen, aber auch Distanz zu gewinnen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Selbsthilfegruppen bringen somit Entlastung für teilnehmende Personen.

2. Gemeinschaftliche Selbsthilfe fördert die Gesundheits- und Sozialkompetenz

Je mehr Betroffene und Angehörige über Erkrankungen sowie psychische und soziale Belastungen wissen, desto besser kommen sie damit zurecht. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe über die jeweiligen Erfahrungen verbessert in der Folge, wie im Alltag mit der Situation umgegangen werden kann. Der Einstieg in die Selbsthilfe geschieht meist aus Motivation der Eigenhilfe und wird mit der Zeit zu einem Engagement, bei dem Gleichbetroffene unterstützt werden. Betroffene sowie Angehörige übernehmen durch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe Selbstverantwortung für die eigene Situation und Verantwortung für andere. Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe wird somit die Gesundheits- und Sozialkompetenz der teilnehmenden Personen gestärkt. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist dadurch eine anerkannte und tragende Säule im schweizerischen Gesundheits- und Sozialwesen und in der Sekundär- und Tertiärprävention verankert.

3. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet das Gesundheitssystem und den Sozialstaat

Gemeinschaftliche Selbsthilfe stellt eine Ergänzung zu Angeboten von Fachpersonen dar. Selbsthilfegruppen weisen dabei die vergleichbare Wirkung auf wie professionelle Unterstützungsleistungen im ambulanten Bereich. In Selbsthilfegruppen lernen teilnehmende Personen, ihren Umgang mit der herausfordernden Lebenssituation zu verändern. Die Entwicklung von Handlungsstrategien und Kompetenzen in Selbsthilfegruppen begünstigen die eigene Resilienz, wodurch Gesundheitskosten sinken und professionelle Angebote zielgerichteter genutzt werden. In Selbsthilfegruppen erbringen die teilnehmenden Personen ehrenamtliche Leistungen. Würden Fachpersonen dieses Angebot leiten, fielen die Kosten um ein Mehrfaches höher aus. Selbsthilfegruppen entlasten somit das Sozial- und Gesundheitswesen und leisten einen wichtigen und zugleich kosteneffizienten Beitrag zur Gesundheitsversorgung.

4. Gemeinschaftliche Selbsthilfe hat Potenzial

Eine Infrastruktur mit Räumlichkeiten, in denen die Treffen stattfinden können und Wissen über die Moderation von Gruppen sind Voraussetzungen, damit Selbsthilfegruppen ihr Potenzial entfalten können. Hierzu bietet ihnen Selbsthilfe Zürich bedarfsorientierte Unterstützung, indem (Gründungs-) Prozesse begleitet und Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt werden. Interessierte Personen werden zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe beraten und der Zugang zu entsprechenden Angeboten ermöglicht. Selbsthilfe Zürich unterstützt durch diese Dienstleistungen, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Stadt Zürich und in den umliegenden Regionen ihr Potenzial entfalten kann.