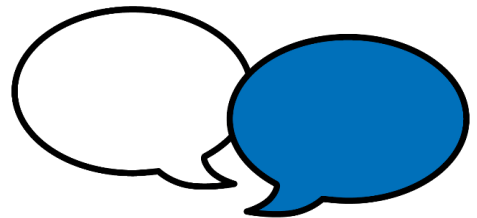


Warum es sich lohnt, in die Gemeinschaftliche Selbsthilfe zu investieren



SELBSTHILFEZÜRICH

In der Schweiz tauschen sich mehrere Tausend Menschen regelmässig mit Gleichbetroffenen über ihre Erfahrungen im Umgang mit gesundheitlichen oder sozialen Belastungen aus. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden sie Verständnis und können ihr Knowhow weitergeben. „*Unter seinesgleichen reden und verstanden werden gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit, das die Selbstwirksamkeitserwartung der Gruppenmitglieder massgeblich beeinflusst. Studien weisen nicht nur die Wirksamkeit für den Einzelnen, sondern auch den gesellschaftlichen und ökonomischen Mehrwert nach*“¹. Dieser Mehrwert rechtfertigt öffentliche Investitionen in den Aufbau einer Struktur der Selbsthilfeförderung, wie es auch die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt.

1. Gemeinschaftliche Selbsthilfe fördert die Gesundheits- und Sozialkompetenz

Je mehr Betroffene über eine chronische Krankheit, über seelische und soziale Belastungen wissen, umso besser kommen sie damit zurecht. Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe können sie zu Expertinnen und Experten werden. Die Folgen einer Krankheit oder Belastung können durch die Gemeinschaftliche Selbsthilfe gemildert und das „Funktionieren“ im Alltag und im Beruf verbessert werden.

2. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet Betroffene und das soziale Umfeld

Unter Gleichbetroffenen erleben Mitglieder von Selbsthilfegruppen Wertschätzung, Zuwendung und Unterstützung. Neben der praktischen Alltagsbewältigung verbessert sich das Selbstvertrauen und die sozialen Kontakte und Aktivitäten nehmen zu. Dies hat entlastende und gesundheitsfördernde Effekte. Bei Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen, die mit der Situation oft überfordert sind, können Selbsthilfegruppen dazu beitragen, das Wissen und das Verständnis über bestimmte Krankheiten und Verhaltensweisen zu vertiefen, aber auch Distanz zu gewinnen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

3. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet das Gesundheitssystem und den Sozialstaat

Gemeinschaftliche Selbsthilfe liegt zwischen der professionellen medizinischen Versorgung und der Betreuung und Unterstützung („Care-Arbeit“), die innerhalb der Familie, in der Nachbarschaft und im Freundeskreis geleistet wird. Mitglieder von Selbsthilfegruppen lernen, ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und dadurch weniger auf die Betreuung durch professionelle Fachleute angewiesen zu sein. Selbsthilfegruppen schaffen neue Kontakte und helfen, die negative Spirale von Krankheit, Isolation und wirtschaftlicher Abhängigkeit zu durchbrechen.

4. Gemeinschaftliche Selbsthilfe hat Potenzial

Selbsthilfegruppen und Internet-Selbsthilfeangebote sind Laiensysteme und sollen das auch bleiben. Sie brauchen professionelle Begleitung in Form von Koordination, Vermittlung von Fachwissen, Qualitätssicherung und Weiterbildung. Eine Infrastruktur wie z.B. Räume, in denen sich die Teilnehmenden treffen können und ein minimales Knowhow über Gesprächsführung und die Moderation von Gruppen sind die Voraussetzungen, mit denen eine Selbsthilfegruppe ihr Potenzial entfalten kann.

Warum es sich lohnt, in Gemeinschaftliche Selbsthilfe zu investieren, drückt folgendes Zitat treffend aus: „*Eine wirksame und breite Infrastruktur der Selbsthilfeförderung produziert effizient und effektiv das soziale Kapital, das die Gesellschaft zukunftsfähig macht. Selbsthilfegruppen sind so gesehen Bildungseinrichtungen für Gesundheitskompetenz, sie bekämpfen soziale Desintegration und Armutsprobleme ebenso wie den Verlust sozialer Netzwerke oder die individuelle Vereinzelung.*“²

in Anlehnung an: Anna Sax, Gesundheitsökonomin, Stiftungsrätin Selbsthilfe Schweiz, Oktober 2012

1 Ruth Herzog-Diem in „Education Permanente“ 2011-4

2 Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 2009_52:11-20: Entwicklung, Situation und Perspektiven der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, R. Geene, E. Huber, J. Hundertmark-Mayser, B. Möller-Bock, W. Thiel