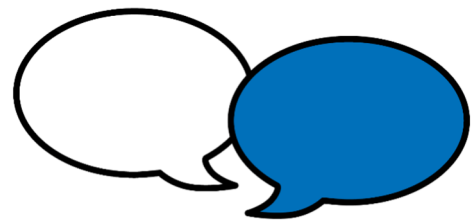


Warum es sich lohnt, in die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu investieren



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.» (Herzog-Diem, 2011) Dieser Mehrwert rechtfertigt öffentliche Investitionen in den Aufbau einer Struktur der Selbsthilfeförderung, wie es auch die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrem Rahmenkonzept «Gesundheit für alle» und in der Ottawa-Charta 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. Die Folgen einer Krankheit oder Belastung können somit durch die gemeinschaftliche Selbsthilfe gemildert, das Funktionieren im Alltag und im Beruf gefördert werden. Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe wird so die Gesundheits- und Sozialkompetenz gestärkt.

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 Unterstützung sowie 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 ermöglichen 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 Austauschformen für Betroffene unter sich. Eine Infrastruktur wie z.B. Räume, in denen sich die Teilnehmenden treffen können und ein Wissen über die Moderation von Gruppen sind die Voraussetzungen, mit denen eine Selbsthilfegruppe ihr Potenzial entfalten kann. Eine Begleitung der Selbsthilfegruppen in ihren Prozessen, die Vermittlung interessierter Personen und die Gründung neuer Angebote geschieht durch Selbsthilfe Zürich.

Warum es sich lohnt, in gemeinschaftliche Selbsthilfe zu investieren, drückt folgendes Zitat 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.» (Geene, Huber, Hundertmark-Mayer, Möller-Bock & Thiel, 2009)

Der Text wurde in Anlehnung verfasst an: Sax, Anna. (2012). Argumentarium Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Selbsthilfe Schweiz.

Herzog-Diem, Ruth. (2011) Education Permanente, 4.

Geene, Raimund, Huber, Ellis, Hundertmark-Mayer, Jutta, Möller-Bock, Bettina & Thiel, Wolfgang. (2009). Entwicklung, Situation und Perspektiven der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 52(4), 11–20.