

## Warum es sich lohnt, in die Gemeinschaftliche Selbsthilfe zu investieren

Mehrere Tausend Menschen tauschen sich also regelmässig und auf Augenhöhe mit Gleichbetroffenen aus über ihre Erfahrungen im Umgang mit gesundheitlichen oder sozialen Belastungen. Dabei handelt es sich sowohl um Direktbetroffene wie auch um Angehörige. Eine steigende Zahl von Personen vernetzt sich untereinander oder tauscht sich über Selbsthilfeangebote im Internet aus. Ihnen allen bietet die Gemeinschaftliche Selbsthilfe Räume, wo sie einerseits Verständnis für ihr Problem finden und andererseits ihr Knowhow erweitern und weitergeben können. „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“<sup>1</sup>.

Dieser gesellschaftliche und ökonomische Mehrwert zeigt sich in verschiedenen Dimensionen. Er 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

Wer mit einer chronischen Erkrankung, mit seelischen oder sozialen Belastungen konfrontiert ist, kommt mit seinen Problemen umso besser zurecht, je mehr er oder sie darüber weiss. Medizinisch-wissenschaftliche Fachkenntnisse kann man sich in Büchern, im Internet, in Beratungen oder in Gesprächen mit Fachpersonen erwerben.

Gesundheitskompetenz beinhaltet jedoch mehr als Fachwissen. Dazu gehört auch Sozial- und Selbstkompetenz im Umgang mit Krankheiten und sozialen Problemen.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ermöglicht das Auswerten eigener Erfahrungen und der Erfahrungen anderer, die vom gleichen Problem betroffen sind. Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe können Betroffene zu Expertinnen und Experten werden, beispielsweise dann, wenn es sich um seltene oder wenig erforschte Krankheiten handelt. Ähnliches gilt auch dann, wenn jemand zum Beispiel ein Suchtproblem hat oder am Arbeitsplatz gemobbt wird. Durch Gemeinschaftliche Selbsthilfe können die Folgen einer Krankheit oder Belastung gemildert, das „Funktionieren“ im Alltag und im Beruf verbessert werden. Kompetente Patientinnen und Patienten tragen dazu bei, das Wissen über bestimmte Krankheiten auch über den Kreis der Betroffenen hinaus zu erweitern. Sie leisten damit einen Beitrag zur besseren Behandlung dieser Krankheiten.

### 2. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet Betroffene

In Selbsthilfegruppen finden die Teilnehmenden gemeinsam Lösungen für die bessere praktische oder psychische Bewältigung des Alltags. Manchmal entlastet schon das Wissen, dass andere das gleiche Problem haben, manchmal lindern Gespräche mit Menschen, die einen verstehen, Ängste und Schmerzen. In Gesprächen unter Gleichbetroffenen erleben

---

<sup>1</sup> Ruth Herzog-Diem in „Education Permanente“ 2011-4

Mitglieder von Selbsthilfegruppen Wertschätzung, Zuwendung und weitere Formen der sozialen Unterstützung, die sie im Alltag und im Umgang mit Fachpersonen oft vermissen und doch so dringend benötigen. Neben der praktischen Alltagsbewältigung verbessert sich das Selbstvertrauen, die sozialen Kontakte und Aktivitäten nehmen zu und die Kommunikationsfähigkeit wird gesteigert. Alle diese Faktoren haben erwiesenermassen entlastende und gesundheitsfördernde Effekte.

### **3. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet das soziale Umfeld**

Immer wieder kommt es vor, dass Angehörige, Freunde, Nachbarinnen oder Arbeitskollegen mit der Situation von kranken oder trauernden Menschen überfordert sind. Sie wollen gerne helfen, fühlen sich verantwortlich, doch gelingt es ihnen nicht wirklich, sich in Probleme hinein zu fühlen, die nicht die ihren sind. Das wiederum strapaziert familiäre und freundschaftliche Beziehungen. Selbsthilfegruppen für Betroffene bieten hier Entlastung und öffnen Raum für ein entspanntes Zusammenleben mit Nichtbetroffenen. Selbsthilfegruppen für Angehörige können dazu beitragen, das Wissen und das Verständnis über bestimmte Krankheiten und Verhaltensweisen zu vertiefen, aber auch Distanz zu gewinnen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

### **4. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet das Gesundheitssystem**

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist ein eigenständiger Faktor im Gesundheitssystem. Sie kann angesiedelt werden zwischen der professionellen medizinischen Versorgung der Bevölkerung einerseits und den Betreuungs- und Unterstützungsaufgaben („Care-Arbeit“), die innerhalb der Familie, in der Nachbarschaft und im Freundeskreis geleistet werden, andererseits. Selbsthilfegruppen leisten zudem einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung. Mitglieder von Selbsthilfegruppen lernen auf eigene Faust, 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 Stress-Situation. An einer chronischen Erkrankung leidende PatientInnen reduzieren krankheitsbedingte Belastungen und tragen aktiv dazu bei, Folgeerkrankungen zu vermeiden (z.B. bei Diabetes). Kompetente Patientinnen und Patienten brauchen weniger Betreuung durch professionelle Gesundheitsfachleute und tragen damit zur Entlastung des Gesundheitssystems bei.

### **5. Gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet den Sozialstaat**

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

## 6. Gemeinschaftliche Selbsthilfe hat Potenzial

Gemeinschaftliche Selbsthilfe fällt nicht vom Himmel. Sie ist das Resultat von persönlichem Engagement und dem Willen, das eigene Schicksal in die Hand zu nehmen.

Selbsthilfegruppen und Internet-Selbsthilfeangebote sind Laiensysteme und sollen das auch bleiben. Doch um die oben beschriebenen positiven Wirkungen entfalten zu können, brauchen sie auch professionelle Begleitung in Form von Koordination, Vermittlung von Knowhow, Qualitätssicherung und Weiterbildung. Es braucht ein flächendeckendes Netz regionaler Kontaktstellen, an die sich wenden kann, wer ein Selbsthilfeangebot sucht oder eine Selbsthilfegruppe gründen möchte. Es braucht eine Infrastruktur wie z.B. Räume, in denen sich die Teilnehmenden treffen können. Und schliesslich braucht es ein minimales Knowhow über Gesprächsführung und die Moderation von Gruppen. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, dann kann eine Selbsthilfegruppe ihr Potenzial entfalten.

## 7. Gemeinschaftliche Selbsthilfe braucht Anerkennung und Förderung

Die Förderung von Gemeinschaftlicher Selbsthilfe ist eine Investition in die Zukunft des Gesundheitssystems und des Sozialstaats. Der Bund und einige Kantone haben das erkannt und leisten Beiträge an die Koordination und Förderung der Selbsthilfegruppen. So sichert z.B. der Kanton Bern mit namhaften Beiträgen den Betrieb von vier Selbsthilfekontaktstellen auf seinem Kantonsgebiet, mit der Begründung, dass sie „einen wichtigen Beitrag zu einem modernen, gut funktionierenden Gesundheits- und Sozialwesen leisten“<sup>2</sup>. Für eine schweizweit flächendeckende Versorgung braucht es mehr Ressourcen sowie ein Programm zur Förderung der Selbsthilfegruppen auf nationaler Ebene. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz setzt sich dafür ein, dass die Leistungen der Gemeinschaftlichen Selbsthilfe in den politischen Gremien von Bund und Kantonen anerkannt und entsprechend finanziellen Mitteln gesprochen werden.

Warum es sich für die Gesellschaft 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 Armutprobleme ebenso wie den Verlust sozialer Netzwerke oder die individuelle Vereinzelung.“<sup>3</sup>

*Anna Sax, Gesundheitsökonomin, Stiftungsrätin Selbsthilfe Schweiz, Oktober 2012*

---

<sup>2</sup> Philippe Perrenoud, Gesundheits- und Fürsorgedirektor des Kantons Bern, anlässlich der Eröffnung des Selbsthilfezentrums Biel am 9. März 2010

<sup>3</sup> 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