

## **Argumentarium Gemeinschaftliche Selbsthilfe**

### **Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen sind ein eigenständiger Faktor im Gesundheitssystem. Sie werden angesiedelt zwischen der professionellen medizinischen Versorgung der Bevölkerung und den Betreuungs- und Unterstützungsaufgaben, die innerhalb der Familie, in der Nachbarschaft und im Freundeskreis geleistet werden.

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung. Mitglieder von Selbsthilfegruppen lernen eigenständig, ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und trotz Einschränkungen ihre Lebensqualität zu verbessern. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe führt zu einer Reduktion der krankheitsbedingten Belastung. Die Schuldgefühle der Betroffenen nehmen ab, die Akzeptanz der schwierigen Lebenslage wird gesteigert, was zu einer Verbesserung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens führt. Selbsthilfegruppen entlasten die Familie und das soziale Umfeld der Betroffenen.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe erhöht das Selbstvertrauen und die Kommunikationsfähigkeit der Mitglieder und steigert deren Aktivitätsniveau. Die Betroffenen entwickeln einen gezielteren Umgang mit der professionellen Versorgung. Kompetente Patientinnen und Patienten brauchen weniger Betreuung durch Professionelle und tragen zur Entlastung des Gesundheits- und Sozialwesens bei.

Stremlow, Jürgen (2004). Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Schweiz. Luzern.

Selbsthilfe Schweiz (2012). Argumentarium Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Basel.

### **Die Fachstelle Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden**

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden ist zuständig für die Förderung von Selbsthilfegruppen in allen Themen des Gesundheits- und Sozialbereichs in der Region. Die Fachstelle gewährleistet den Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen und ist Anlauf-, Informations- und Beratungsstelle für Betroffene, Selbsthilfegruppen und Fachpersonen. Ihre Aktivitäten sind auf Empowerment ausgerichtet. Dies beinhaltet die Förderung von Eigenverantwortung, Selbstbestimmung, partizipativen Entscheidungsstrukturen und die Orientierung an den Ressourcen der Gruppenmitglieder. Das Arbeitsgebiet umfasst Einzel- und Gruppenberatung, Öffentlichkeits- sowie Gemeinwesenarbeit, z.B. Vernetzung und Stärkung der Selbsthilfegruppen als Bewegung. Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden versteht sich als Teil eines schweizerischen Netzwerks, das eine gute Positionierung der Selbsthilfe in der Schweiz anstrebt. Die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfezentren in der Schweiz und mit der nationalen Geschäftsstelle der Stiftung **Selbsthilfe Schweiz** sind wichtige Bestandteile des Auftrags.

Selbsthilfe Schweiz (2011). Richtlinien für die fachlichen und institutionellen Voraussetzungen eines Selbsthilfezentrums. Basel.