

11.05.2023 - 16:00 Uhr

## Gemeinsam stark - Dank Selbsthilfe



Zum Tag der Selbsthilfe am 21. Mai 2023 plant Selbsthilfe Schweiz dieses Jahr eine ganze Aktionswoche vom 21. - 27. Mai 2023 zur Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit dem Schweizer Gesundheitswesen. Im Zentrum der Aktionswoche steht das Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler». Zudem wird auf weitere wegweisende Beispiele der Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Gesundheitswesen aufmerksam gemacht.

Wenn jemand aus einem Spital entlassen wird oder eine ambulante Behandlung abgeschlossen ist, stehen die Patient:innen zunächst einmal alleine da. Nach der erfolgreichen medizinischen Intervention stellen sich viele Fragen, wie das Leben mit der Erkrankung im Alltag gemeistert werden kann. Dies betrifft besonders Menschen mit chronischen Krankheiten, oder wenn eine Beeinträchtigung zurückbleibt. Auch die Angehörigen der Patient:innen stehen dann manchmal vor grossen Herausforderungen.

### Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Teil des Gesundheitswesens

Selbsthilfegruppen stellen hier ein bewährtes Unterstützungsangebot dar. In einer Selbsthilfegruppe vermitteln sich die Betroffenen gegenseitig Zugang zu Informationen über ihre Erkrankung und deren Behandlung sowie über die Bewältigung der Herausforderungen, die im Alltag durch diese entstehen. Damit fangen die Selbsthilfegruppen viele soziale und psychische Probleme auf, die im Rahmen der ärztlichen oder pflegerischen Versorgung nicht umfassend bearbeitet werden können. Arbeiten Selbsthilfe und Gesundheitswesen zusammen, so fördert die Teilnahme in der Selbsthilfe zudem die Kooperation mit den Anweisungen des medizinischen Personals. Auch Angehörige finden Unterstützung in eigenen Selbsthilfegruppen. Eine gute und intensive Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Gesundheitsinstitutionen ist daher sowohl für die Fachkräfte als auch für die Betroffenen von grossem Vorteil.

### «Selbsthilfefreundliche Spitäler» im Fokus

Selbsthilfegruppen bestehen dank grossem freiwilligem Engagement. In der ganzen Schweiz werden diese Freiwilligen von Fachstellen unterstützt, den 22 regionalen und kantonalen Selbsthilfezentren. Diese stehen auch den Fachpersonen im Sozial- und Gesundheitswesen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Damit möglichst viele Patient:innen und ihre Angehörigen sowie die im Spital tätigen Fachpersonen die positiven Wirkungen der Selbsthilfe kennenlernen, wird seit 2021 das Modell der «Selbsthilfefreundlichen Spitäler» von Selbsthilfe Schweiz, in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz, auf nationaler Ebene ausgerollt. Dabei erarbeiten die regionalen Selbsthilfezentren gemeinsam mit Spitalern individuell zugeschnittene Massnahmen, um die Zusammenarbeit von Spital und

Selbsthilfe in der Region zu fördern. Das Besondere dabei: Betroffene aus den Selbsthilfegruppen arbeiten als Partner:innen auf Augenhöhe und «Expert:innen aus Erfahrung» bei der Umsetzung mit.

Durch das gemeinsame Engagement lernen die Beteiligten die Perspektive der jeweils anderen Partner:innen kennen. Dank diesem Wissenszuwachs können zukünftige Patient:innen bestmöglichst unterstützt werden. Von der engen Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen Spitälern und Selbsthilfegruppen profitieren alle:

«In unserer Abteilung mit den vielen verschiedenen Akteuren tragen wir so dazu bei, den Betroffenen einen besseren Übergang vom Klinikaufenthalt in ihren Alltag zu ermöglichen», sagen beispielsweise Annalotte Wurst und Brigitte Bourke, Projektpartnerinnen des Projekts Selbsthilfefreundliche Spitäler, in den psychiatrischen Diensten Integrierte Psychiatrie

Winterthur – Zürcher Unterland (ipw).

### **Erfolgreiche schweizweite Umsetzung**

Aktuell sind 34 Spitäler aus 11 Kantonen «selbsthilfefreundlich» oder auf dem Weg dazu. 10 sind bereits ausgezeichnet, bei vier davon wurde die Auszeichnung bereits ein erstes Mal nach zwei Jahren verlängert. Seit 2022 wird das Projekt in der französischsprachigen Schweiz umgesetzt und ab 2023 wird auch das Tessin dazustossen. Bis zum Abschluss der Projektunterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz Ende 2024 sollen 80 Spitäler und Kliniken «selbsthilfefreundlich» werden.

### **Aktionswoche zum Kennenlernen**

Die Umsetzung der «selbsthilfefreundlichen Spitäler» knüpft vielerorts an bereits bestehenden, guten Kontakten zwischen Selbsthilfe und Gesundheitswesen an. Das Ziel der Aktionswoche vom 21. bis 27. Mai 2023 ist es, die erfolgreiche Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Gesundheitswesen der Öffentlichkeit und insbesondere Gesundheitsfachleuten vorzustellen, um neue Synergien und Kooperationen zu ermöglichen.

Die Aktionen auf regionaler Ebene werfen ein Schlaglicht auf ein Projekt, das durch die dauerhafte, solide Zusammenarbeit von Spitälern und Kliniken mit der Selbsthilfe positive Wirkungen sowohl für die Patient:innen als auch für das Schweizer Gesundheitswesen erzeugt.

### **Mehr politische Unterstützung für die Selbsthilfe**

Um diese positive Wirkung aufrecht zu erhalten, ist die Selbsthilfe auch auf öffentliche Unterstützung angewiesen. Seit 2014 ist die Anzahl von Selbsthilfegruppen zu sozialen, somatischen und psychischen Themen um 14% angestiegen. Die Anzahl der Beratungen in den regionalen Selbsthilfezentren hat sich in den letzten zwei Jahren um 51% erhöht. Alleine im Jahr 2020 entstanden in der Schweiz 133 neue Selbsthilfegruppen. Eine Studie der Hochschule Luzern und der Universität Lausanne aus dem Jahr 2017 macht deutlich, dass sich Selbsthilfe entgegen gängiger Klischees sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene positiv auswirkt. Eine im Herbst 2022 durch das Bundesamt für Gesundheit BAG durchgeführte Literaturstudie zeigt zudem auf, dass eine Förderung der Selbstmanagementkompetenz und damit auch der Selbsthilfe zu einer möglichen Entlastung des Sozial- und Gesundheitswesens und zu möglichen Kosteneinsparungen führen kann.

Diesen Faden nimmt die Motion «Selbsthilfe» der Basler SP-Nationalrätin Sarah Wyss vom Dezember 2021 auf. Die Motion wird voraussichtlich im Rahmen der Junisession 2023 oder allenfalls später im Plenar des Nationalrats behandelt.

### **Breiter Mix an Aktivitäten**

Während der Aktionswoche zum Tag der Selbsthilfe vom 21. – 27. Mai 2023 ist ein breiter Mix aus nationalen und regionalen Aktivitäten in enger Zusammenarbeit von Selbsthilfe Schweiz und den 22 regionalen Selbsthilfezentren sowie mit internen und externen Partner:innen aus dem Gesundheitswesen geplant. Neben den üblichen Werbemitteln und einer aktiven Medien- und Social Media Präsenz sind auch in mehreren Spitälern Aktivitäten geplant mit dem Ziel, Gesundheitsfachleute zu treffen und die Selbsthilfegruppen vorzustellen und ihren Nutzen für die Patient:innen zu erläutern und mögliche Kooperationen zu diskutieren.

Laufend aktualisierte News zur Aktionswoche finden Sie auf [www.selbsthilfeschweiz.ch/tag-der-selbsthilfe](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/tag-der-selbsthilfe)

**Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:** Lukas Zemp, Geschäftsführer Selbsthilfe Schweiz, Tel. 061 333 86 01 oder [L.zemp@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:L.zemp@selbsthilfeschweiz.ch)

### **Selbsthilfe Schweiz**

Seit 2000 agiert die Stiftung Selbsthilfe Schweiz auf nationaler Ebene im Dienst der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form der Hilfe für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Die Stiftung hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), welche sie zusammen mit 22 regionalen Selbsthilfezentren und verschiedenen Selbsthilfeorganisationen für rund 2'800 Selbsthilfegruppen und 43'000 Teilnehmende zu rund 300 Themen umsetzt. Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag zum Schweizer Sozial- und Gesundheitswesen. Selbsthilfe Schweiz setzt sich für eine bessere Anerkennung der Selbsthilfe und ihres Angebots in der Schweiz ein.

**Selbsthilfe Schweiz | Laufenstrasse 12 | CH-4053 Basel**

Lukas Zemp | Geschäftsführer/ Directeur

Selbsthilfe Schweiz - Info-Entraide Suisse - Auto-Aiuto Svizzera | Laufenstrasse 12 | 4053 Basel | Tel 061 333 86 01 oder

info@selbsthilfes Schweiz.ch

[L.zemp@selbsthilfes Schweiz.ch](mailto:L.zemp@selbsthilfes Schweiz.ch) | [www.selbsthilfes Schweiz.ch](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch) - [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch) - [www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch)

#### Medieninhalte



*Selbsthilfe Schweiz*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100090321/100906459> abgerufen werden.