

## Medienmitteilung

Lachen, 16. August 2011

### **Anerkennung der Kontaktstelle Selbsthilfe** Selbsthilfetag am Samstag, 27. August, in Pfäffikon

---

**Die Selbsthilfe im Kanton Schwyz erreicht einen weiteren Meilenstein. Die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz wird durch KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) anerkannt. Am Samstag, 27. August, bietet sich die Gelegenheit, verschiedene Selbsthilfegruppen im Seedammcenter Pfäffikon kennen zu lernen.**

#### **Zu den Anfängen der Selbsthilfe**

Selbsthilfe ist weder im Kanton Schwyz noch gesamtschweizerisch etwas völlig Neues. Ihre Geschichte nahm den Anfang zu Beginn der Industriegesellschaft. Damals lösten sich traditionelle Werte auf, es herrschte grosse finanzielle Not, viele Menschen erkrankten an den Folgen der beschwerlichen Fabrikarbeit. Dies ergab einen günstigen Nährboden für diverse Krankheiten und den weit verbreiteten Alkoholismus. Mit der Gründung von karitativen Hilfsvereinen und solidarischen Hilfssystemen wie Genossenschaften und Gewerkschaften wurde in dieser Zeit der Grundstein für die Selbsthilfe gelegt. Diese Entwicklung mündete in die Gründung der noch heute tätigen grossen Selbsthilfeorganisationen wie z. B. dem Schweizerischem Blindenverband (Gründungsjahr 1911).

#### **Neuere Geschichte**

Einhergehend mit einem allgemeinen Wohlstand und vielfältigen sozialen Angeboten für die Bevölkerung, begann ab 1960 die Entwicklung der heutigen Selbsthilfe. Trotz ausgebauten staatlichen Hilfsangeboten und dem unbeschränkten Zugang zum Gesundheitswesen, gab es immer häufiger Menschen, die ihre Sorgen und Nöte mit Menschen in einer gleichen oder ähnlichen Lebenslage besprechen und teilen wollten. Sie fanden sich in Selbsthilfegruppen zusammen, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und einen Weg aus der Isolation zu suchen. Zu Beginn wurde diese Entwicklung von den professionellen Helferinnen und Helfern argwöhnisch beobachtet, im Gesundheitswesen stiess sie teilweise sogar auf Ablehnung. Erst in den letzten Jahrzehnten begann sich die Überzeugung durchzusetzen, dass es zur Bewältigung schwieriger Lebenslagen und Krankheiten vielfach keine einfachen Rezepte gibt, sondern das Zusammenspiel von vielen begünstigenden Faktoren erforderlich ist. In diesem anerkannten Grundsatz der Multidisziplinarität wird auch der Selbsthilfe ihr berechtigter Platz zugestanden.

#### **Selbsthilfe im Kanton Schwyz**

Die moderne Entwicklung der Selbsthilfe kann auch im Kanton Schwyz nachverfolgt werden. Seit über 15 Jahren wird die Koordination der Selbsthilfe durch den Sozialpsychiatrischen Dienst des Kantons Schwyz wahrgenommen. Im Jahr 2002 wurde durch engagierte Mitglieder von Selbsthilfegruppen der Verein Selbsthilfegruppen des Kantons Schwyz gegründet. Dank

der Beharrlichkeit dieser Pioniere engagierten sich das Departement des Innern und die Leitung des Sozialpsychiatrischen Dienstes zunehmend vermehrt für den Ausbau der Selbsthilfe. Handelte es sich früher bei der Koordination um ein Engagement von wenigen Stunden pro Jahr, so stehen seit 2008 dem Sozialpsychiatrischen Dienst 20 Prozent eines Pensums für diese Aufgabe zur Verfügung. Die Koordinationsstelle, welche unter dem Namen „Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz“ auftritt, wird zu einem wesentlichen Teil durch den Kanton über den Leistungsauftrag mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst finanziert. Seit diesem Jahr ist sie nun auch als offizielle Kontaktstelle vom schweizerischen Dachverband KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) anerkannt. Dies bedeutet, dass sie einerseits gesamtschweizerische Qualitätsstandards erfüllen muss, andererseits aber durch einen Bundesbeitrag finanziell unterstützt wird.

### **Kontaktstelle Selbsthilfe**

Die verstärkte Koordination, Initiierung und Begleitung der Selbsthilfegruppen trägt Früchte. Die Anzahl der Gruppen hat in den letzten Jahren beständig zugenommen, aktuell sind es 33. Es gibt Gruppen für Betroffene von Krebs, Depression, Multiple Sklerose und anderen Erkrankungen, Gruppen für Angehörige von Psychisch Kranken, Hirnverletzten oder Hinterbliebene nach Suizid. Eltern von Kindern mit POS/ADS, mit drogenabhängigen Jugendlichen oder solche, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen, bilden spezielle Elterngruppen.

### **Warum Selbsthilfegruppen**

Auf die Frage, warum sich Menschen in einer Selbsthilfegruppe engagieren, werden folgende Antworten gegeben: Sich mit allen Erfahrungen, Empfindungen und Bedürfnissen angenommen fühlen. – Die Krankheit oder das Problem als „zugehörig zum eigenen Leben“ annehmen. – Sich zugehörig fühlen zu anderen Menschen und Kontakte aktiv mitgestalten. – Sich selbst als bedeutsam erleben, indem man „gebraucht“ wird in der Gruppe. – Über sich selbst bestimmen. – Zur solidarischen gegenseitigen Hilfe beitragen und davon profitieren. – Die Krise im Leben einordnen, ihr einen Sinn verleihen. – Vertrauen haben, dass die Krise sich bewältigen lässt. (aus: Herzog und Huber 2007, Selbsthilfe in Gruppen)

Brigitte Kienast, die Leiterin der Kontaktstelle des Kantons Schwyz, erwähnt, dass sie immer wieder beeindruckt sei vom Glauben der Menschen an die Selbstwirksamkeit. Mitglieder von Selbsthilfegruppen würden daran glauben und auch in der Praxis erfahren, dass sie selbst ein wichtiger Faktor seien, um die schwierige Lebenssituation oder Krankheit zu überwinden oder zumindest mit einer möglichst hohen Lebensqualität damit zu leben. Dadurch würden sie den Weg weg vom Opferdenken hin zu selbstbestimmendem Handeln finden.

### **Selbsthilfetag 27. August 2011 im Seedammcenter Pfäffikon**

Der Verein Selbsthilfegruppen führt in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz zum vierten mal einen Selbsthilfetag durch. Am Samstag, 27. August 2011, präsentieren sich 17 Selbsthilfegruppen in der Mall des Seedammcenters Pfäffikon während der Öffnungszeiten von 8-17 Uhr mit Informationsständen. Dazu sind alle Interessierten eingeladen.

Auskunft: Brigitte Kienast, Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz, c/o Sozialpsychiatrischer Dienst, Mittlere Bahnhofstr. 1, 8853 Lachen, Tel. 055 451 27 17, mail: selbsthilfe@spd.ch, www.spd.ch/Kontaktstelle Selbsthilfe