

Sozialinfo

Selbsthilfe
wirkt!

von Evelyn Weber*



Was die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen bereits selbst erfahren haben, ist nun auch wissenschaftlich erwiesen: Die in den nächsten Tagen erscheinende Studie «Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz, Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen» bestätigt den Nutzen von Selbsthilfe in der Schweiz. Zum ersten Mal befasst sich eine Studie auf nationaler Ebene mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz. Die Autorinnen und Autoren der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und der Universität Lausanne zeichnen ein umfassendes Bild der Selbsthilfelandchaft und ziehen Schlussfolgerungen zur Bedeutung, zum Nutzen und zu den Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

In der Schweiz gibt es über 2500 Selbsthilfegruppen und etwa 43 000 Teilnehmende zu über 300 Themen von A wie Alleinerziehende über D wie Depression bis zu Z wie Zöliakie. Betroffene und Angehörige helfen sich gegenseitig in schwierigen Lebenssituationen oder bei körperlichen und psychischen Erkrankungen. Durch die Teilnahme an einer Gruppe fühlen sich die Mitglieder besser, sie haben weniger Schuldgefühle und fühlen sich in schwierigen Situationen nicht allein gelassen. Gemeinsam können praktische Lösungen gefunden werden. Die Gruppenteilnehmenden verbessern dadurch persönliche Fähigkeiten, ihre Beziehung mit ihren Nahestehenden sowie ihre Beziehung zu Fachleuten, indem sie gezielt nachfragen und vermehrt eigene Entscheidungen treffen.

In den letzten Jahren stieg die Zahl der erfassten Selbsthilfegruppen um rund 50 Prozent. Allerdings besteht im Vergleich etwa zu Deutschland noch ein grosses Potenzial. Im Kanton Schwyz gibt es über 50 Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder sich regelmässig treffen. Sie alle leisten somit einen wichtigen Beitrag für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Unterstützt werden sie bei Bedarf vom Verein Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz und von der Kontaktstelle Selbsthilfe.

Am 2. September findet im Seedamm-Center Pfäffikon der Kantonale Selbsthilfetag statt. An einer Standaktion sind die Vertreter und Vertreterinnen von 15 Gruppen sowie des Vereins und der Kontaktstelle anzutreffen. Wer sich über die Selbsthilfe genauer informieren oder Kontaktpersonen der verschiedenen Gruppen kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Sie stehen Ihnen von 8 bis 18 Uhr im Glaspavillon (Eingang Süd/Bushaltestelle) zur Verfügung. Der Verein Selbsthilfegruppen ist zudem am 9. September an der Seniorenmesse in Einsiedeln anzutreffen.

Weitere Informationen zur Selbsthilfe und eine Übersicht über die bestehenden Selbsthilfegruppen im Kanton Schwyz sind auf www.spd.ch unter Kontaktstelle Selbsthilfe zu finden.

* Evelyn Weber, MAS Prävention und Gesundheitsförderung, leitet bei Gesundheit Schwyz die Kontaktstelle Selbsthilfe des Kantons Schwyz.