

## Schwerpunktthema: Selbständig leben

ma Altersfragen für Sehbehinderte, da muss es ja auch verschiedene Möglichkeiten geben. Also nicht nur ein Heim, sondern eine breitere Angebotspalette.

*DG: Ich bedanke mich noch einmal ganz herzlich für das interessante und sehr anregende Gespräch mit Ihnen. Ihr Engagement und Ihr inneres Feuer wirken ansteckend auf mich. Ich hoffe, das geht auch unseren Leserinnen und Lesern so!*

### Informationen zur Person

Monika Stocker ist dipl. Sozialarbeiterin, dipl. Erwachsenenbildnerin und hat einen Master in Angewandter Ethik. Sie hat einen Fähigkeitsausweis Fachjournalismus des MAZ.

Monika Stocker arbeitete in verschiedenen Feldern der Sozialen Arbeit, dozierte an verschiedenen Ausbildungsstätten und war von 1987-1991 Nationalrätin und von 1994-2008 Stadträtin von Zürich. Sie leitete das Sozialdepartement.

Heute führt Monika Stocker ein Atelier für strategische Beratung, Coaching und hat verschiedene Lehraufträge und verschiedene ehrenamtlich Aufgaben, unter anderem ist sie Präsidentin des Christlichen Friedensdienstes und der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA.

Sie ist verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und zwei Enkelkindern und engagiert in der Grossmütter(R)evolution.

**Selbsthilfe: Zuspruch um Hürden zu nehmen, die für andere nicht sichtbar sind**

Quelle: Katia Schaer, Leiterin Kommunikation, Selbsthilfe Schweiz

Autonomie – das ist die Freiheit, die wir uns alle wünschen. Selbst über unser Leben zu bestimmen und uns im Alltag selbständig zu bewegen, ihn individuell zu gestalten, ist unser aller Traum. Für Menschen, die eine Krankheit behindert, die ein psychisches Leiden einschränkt oder ein soziales Problem lähmt, ist dies nicht immer selbstverständlich. Da gibt es so viele Stolpersteine, die sich in den Weg stellen, die es zu umgehen, zu übersteigen gilt.

Im Wettlauf nach grösstmöglicher Autonomie – den unsere heutige Gesellschaft auszeichnet – geht allzu oft vergessen, dass die volle Selbständigkeit nie erreicht werden kann. Wir sind immer von anderen Menschen abhängig – nicht zwingend von ihrer Hilfe oder Unterstützung, aber von ihrer Arbeit und ihrem Wissen. Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden: Eine Ärztin weiss über Krankheiten Bescheid, ein Sozialarbeiter welche Unterlagen bei welchem Amt eingereicht werden müssen.

Jedoch wissen Ärztinnen, Therapeuten oder Sozialarbeiterinnen auch vieles nicht, da sie die Schwierigkeiten und Herausforderungen nur von aussen sehen. Sie wissen nicht, wie sich diese anfühlen oder wie sie am besten gemeistert werden, denn sie sind nicht selbst betroffen. Jedoch: Wer könnte besser wissen, wie

## Schwerpunktthema: Selbständig leben

schwierig es ist, als Blinder zu putzen, wenn man den Staub nicht sieht, als ein anderer Sehbehinderter.

In der Schweiz gibt es Tausende Menschen, die bei Krankheiten, Behinderungen oder Krisen vom Wissen und den Erfahrungen anderer profitieren, um ihr Leben selbständig zu führen. Sie wenden sich an ExpertInnen in eigener Sache – an Menschen, die vom gleichen betroffen sind. Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen treffen, austauschen, sich Tipps holen, sich gegenseitig helfen.

Über 2000 Selbsthilfegruppen gibt es in der Schweiz, die Themen reichen von A wie ADHS bis zu Z wie Zwillinge. In 18 Selbsthilfegruppen auf neun Kantone verteilt, bringen sich Menschen, welche von Sehschwäche oder Blindheit betroffen sind, gemeinsam ein. Bei der Vernetzung von Betroffenen und beim Aufbau der Gruppen helfen Fachpersonen schweizweit in 20 regionalen Selbsthilfezentren.

Diese Gruppen sind wahrhafte Konglomerate unterschiedlichster Kompetenzen, denn in der Gruppe, in die sich jeder Teilnehmende mit seinen eigenen Erfahrungen einbringen kann, vervielfältigt sich das Wissen. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe finden hier, was sie im Alltag und im Umgang mit Fachpersonen oft vermissen: Nicht blosses Verständnis, sondern das Kennen der eigenen Situation. Und sie erhalten Wertschätzung für ihre Leistungen, die das gewohnte Umfeld oft nicht mal als Herausforderung wahrnimmt; und Zuspruch um Hürden zu nehmen, die für andere nicht sichtbar sind. Wer seinen Alltag besser bewältigen

kann, dessen Selbstvertrauen steigt und die sozialen Kontakte und Aktivitäten nehmen zu. Und bereits in der Gruppe finden die Teilnehmenden ein solides soziales Netzwerk, in dem Beziehungen entstehen, die über reine Solidarität hinausgehen.

In der Selbsthilfe liegt noch viel Potenzial. Viele Menschen betrachten Selbsthilfegruppen – noch – als Orte des reinen Jammerns und puren Selbstmitleides. Deshalb engagiert sich Selbsthilfe Schweiz seit 2001, um Selbsthilfe bei der breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Als nationaler Dachverband der 20 regionalen Selbsthilfezentren ist sie die einzige Organisation, die sich unabhängig von Thematik, Betroffenheit und Form für die Idee und Methode der Selbsthilfe stark macht. Selbsthilfe sollte selbstverständlich sein – gleich wie eine medizinische Behandlung oder Therapie. Und Betroffene sollten über Selbsthilfe im gleichen Atemzug erfahren wie über Behandlungsmöglichkeiten und Therapieformen.

Selbsthilfe Schweiz fungiert als Anlaufstelle für Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe und gewährleistet die Qualitätssicherung in den Selbsthilfezentren. Sie ist verantwortlich für die Koordination und Vernetzung auf nationaler Ebene und strebt eine gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe an. Im Moment ist das – noch – Zukunftsmusik. Um die Selbsthilfe besser bekannt zu machen, ist für nächstes Frühjahr ein Nationaler Tag der Selbsthilfe geplant.

Autonomie – dazu gehört auch die Selbstverantwortung für die eigene Ge-

## Schwerpunktthema: Selbständig leben

sundheit, das eigene Wohlergehen und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen. Autonom ist nur, wer konstruktiv mit der seiner eigenen Lebenssituation umzugehen weiss.

### Selbsthilfe Schweiz

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

Tel. 061 333 86 01

Kontakt: Katia Schaer, Kommunikation

Um das Ziel einer Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz zu erreichen, ist die Stiftung Selbsthilfe Schweiz dringend auf Spenden angewiesen. Wir sind Ihnen von Herzen dankbar, wenn Sie uns berücksichtigen.

Spendenkonto: PC 40-380894-0 / IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894 0

### Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Autonomie

Quelle: Margaretha Glauser, Sehbehindertenspezifisches Coaching, Blindenschule Zollikofen

Vier junge Studentinnen mit einer Sehbehinderung äussern sich zum Thema „selbstbestimmt leben“. Alle vier Frauen studieren unterschiedliche Fachrichtungen an verschiedenen Hochschulen oder Universitäten in der Schweiz und werden durch den ambulanten Dienst der Blindenschule Zollikofen begleitet. Die Fachperson für sehbehindertenspezifisches Coaching, Margaretha Glauser (52), diskutierte mit ihnen zu diesem Thema. Ihre langjährige Erfahrung in der Ausbildungsberatung und die Aussagen der einzelnen Studentinnen lassen folgende Schlussfolgerung zu: Persönliche Willensstärke und die Unterstützung der Familie bilden zwei wichtige Grundpfeiler zu einem erfüllten Berufswunsch und zu einem nahezu autonomen Leben.

### ***Was bedeutet für dich ein selbständiges Leben führen?***

Jasmin\* (27): Ein selbständiges Leben zu führen bedeutet für mich, einer Tätigkeit nachzugehen (in meinem Fall einem Studium), um dann irgendwann einmal meine eigenen Brötchen verdienen zu können. Ebenfalls bedeutet es für mich, den Haushalt in meinem Studio selbständig zu führen, mit allem, was dazu gehört: kochen, putzen, waschen, einkaufen, Post erledigen usw. Zu einem selbständigen Leben gehört nach meiner Meinung auch, an der Gesellschaft teilzuhaben und mitzubestimmen, soziale Kontakte zu pfl-