

## Das Wesen der Selbsthilfe heute L'essence de l'entraide aujourd'hui



CARMEN RAHM, GESCHÄFTSLEITERIN DER SELBSTHILFE SCHWEIZ (EHEMALS STIFTUNG KOSCH)<sup>1</sup>  
CARMEN RAHM, DIRECTRICE D'ENTRAIDE SUISSE (ANCIENNEMENT FONDATION KOSCH)<sup>1</sup>

Die Methode Selbsthilfegruppe erhält seit den 80er-Jahren immer breitere Anerkennung. Bei Fachleuten und Professionellen muss man heute kaum mehr Widerstände überwinden. SozialarbeiterInnen und ÄrztInnen schätzen die Selbsthilfegruppen als eine ergänzende Hilfeleistung zur ihrer Arbeit. Die Selbsthilfegruppe wird zunehmend als Institution anerkannt und gilt nicht länger als «Jammerclub».

Es handelt sich um eine Institution, die einen geschützten Rahmen für Intimes bietet, Raum für seelische Nöte gewährt, Themen enttabuisiert und somit eine Option darstellt, eigene Probleme und Krisen gemeinsam mit anderen bewältigen zu können. Gerade in der Zeit, in der die traditionellen Strukturen wie Familie und Netzwerke dünner werden, finden viele Menschen in den Selbsthilfegruppen den strukturellen Halt, den sie brauchen. In der Schweiz bieten heute rund 2000 Selbsthilfegruppen Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch auf gleicher Augenhöhe. Unter den über 450 Themen sind viele relevant für Physiotherapie-PatientInnen, wie zum Beispiel Amputation, Bechterew-Erkrankung, COPD oder chronische Schmerzen.

Die grosse Authentizität und die hohe Glaubwürdigkeit lassen Selbsthilfegruppen für viele Menschen zu wichtigen Instanzen der Beratung werden. Vor dem Hintergrund dieser Erwartungen ist es notwendig, dass die Gruppen durch die regionalen Selbsthilfekontaktstellen professionell unterstützt werden. Die Mitarbeitenden der Kontaktstellen unterstützen die Gruppen sowohl in der Gründungsphase als auch in ihrer weiteren Entwicklung.

Trotz der gesteigerten Anerkennung und trotz des Wissens, dass die Selbsthilfe in Gruppen die Gesundheit und den Heilungsprozess nachhaltig positiv beeinflusst, steht ihre Förderung auch weiterhin vor grossen Herausforderungen. So gilt es zum Beispiel, die Selbsthilfe als Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahme im Präventionsgesetz zu verankern, das derzeit im Parlament verhandelt wird.

Ziel ist es, dass künftig die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe von Gesellschaft und Politik ebenso selbstverständlich anerkannt ist wie der Besuch beim Hausarzt! █

<sup>1</sup> [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

La méthode du groupe d'entraide bénéficie d'une reconnaissance toujours plus large depuis les années 80. Les spécialistes et professionnels n'opposent presque plus de résistance. Les travailleurs sociaux et les médecins considèrent le groupe d'entraide comme une aide complémentaire par rapport à leur travail. Il est de plus en plus reconnu comme institution et n'est plus simplement vu comme un «club des lamentations».

Il s'agit d'une institution, qui offre un cadre protégé pour de l'intime, qui garantit un espace pour les souffrances psychiques, qui lève le tabou sur certains thèmes et présente ainsi une option donnant la possibilité de maîtriser ses propres problèmes et crises avec les autres. Alors que les structures traditionnelles comme la famille et les réseaux de connaissances deviennent plus friables, beaucoup de personnes trouvent dans les groupes d'entraide le soutien structurel dont ils ont besoin. Aujourd'hui, environ 2000 groupes d'entraide offrent aux personnes touchées et à leurs proches la possibilité d'échanger sur un pied d'égalité. Parmi plus de 450 thèmes abordés, nombreux sont ceux qui sont importants pour les patients en physiothérapie, comme l'amputation, la spondylarthrite ankylosante, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou les douleurs chroniques. Leur forte authenticité et leur grande crédibilité font des groupes d'entraide des instances de conseil importantes aux yeux de beaucoup de personnes. Derrière ces attentes, il est nécessaire que les groupes soient soutenus professionnellement par les antennes d'entraide régionales. Les personnes travaillant dans les antennes soutiennent les groupes aussi bien dans la phase de création que dans leur développement ultérieur.

Malgré sa reconnaissance accrue et bien qu'il soit connu que l'entraide en groupes a une influence positive durable sur la santé et le processus de guérison, sa promotion est encore confrontée à de grands défis. Il s'agit par exemple d'ancrer l'entraide en tant que mesure de promotion de la prévention et de la santé dans la loi sur la prévention qui est discutée en ce moment au Parlement.

L'objectif est qu'à l'avenir la participation à un groupe d'entraide soit reconnue aussi naturellement par la société et le monde politique que la visite chez le médecin! █

<sup>1</sup> [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)