

# Alle Kraft voraus!

In den regionalen Selbsthilfezentren leisten Sozialarbeitende Starthilfe für Gruppen

Text: Sarah Wyss | Bild: Stiftung Selbsthilfe Schweiz

**Die gemeinschaftliche Selbsthilfe richtet den Fokus auf die Stärken und die Energie der Teilnehmenden. Ziel ist, durch Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung die Selbstkompetenz und Selbstbestimmung zu stärken und damit die Lebensqualität von Menschen in schwierigen Lebenslagen zu verbessern. Die Mitarbeitenden in den regionalen Selbsthilfezentren nehmen zu Beginn eine zentrale Rolle ein.**

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe stehen Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt. Diese Gruppen sind so vielfältig wie die Themen, die behandelt werden – rund 300 Themen in sozialen, psychischen und somatischen Bereichen –, und wie ihre Anzahl – rund 2500 in der ganzen Schweiz. Zu Beginn ist der Dreh- und Angelpunkt das regionale Selbsthilfezentrum: Es ist zuständig für alle Anliegen rund um die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, für die Förderung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen zu allen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs seiner Region. Das Zentrum gewährleistet den Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen und ist Anlauf-, Informations- und Beratungsstelle für bzw. über Selbsthilfegruppen.

## Themenvielfalt, Ressourcenorientierung, Freiwilligkeit

In allen regionalen Selbsthilfezentren sind SozialarbeiterInnen und andere Fachpersonen tätig. Stephanie Nabholz, Sozialarbeiterin FH, ist eine von ihnen. Sie arbeitet seit zehn Jahren im Zentrum Selbsthilfe in Basel. Die Gründe für ihre Beständigkeit sind die Themenvielfalt, die Fokussierung auf die Stärken der Betroffenen sowie die Tatsache, dass der Einsatz der Teilnehmenden auf Freiwilligkeit beruht. Bevor sie zur Selbsthilfe kam, baute sie in



**Sarah Wyss,**  
Master in European Studies,  
ist ab Juli 2016 Geschäftsführerin Selbsthilfe Schweiz.

Bern einen Mädchentreff auf und leitete ihn. Sie unterstreicht die Gemeinsamkeit der beiden beruflichen Erfahrungen: «Der ressourcenorientierte Ansatz, also bei den Stärken und Erfahrungen der Menschen anzusetzen, entspricht meiner Überzeugung als Sozialarbeiterin.»

An einem gewöhnlichen Tag übernimmt die Sozialarbeiterin im Zentrum den Telefondienst. Sie vermittelt Einzelpersonen an die entsprechenden Selbsthilfegruppen,

terin. Noch muss die Gesellschaft für die gemeinschaftliche Selbsthilfe sensibilisiert werden, und auch Betroffene kennen dieses Angebot nur zum Teil. Das «Café Selbsthilfe», das im Zentrum Selbsthilfe in Basel und im Selbsthilfezentrum Luzern regelmässig geöffnet hat, bietet da eine gute Gelegenheit: Interessierte Personen mit und ohne eigene Betroffenheit tauschen sich hier rege mit Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen aus.

## Noch muss die Gesellschaft für die gemeinschaftliche Selbsthilfe sensibilisiert werden

unterstütze bei Neugründungen von Gruppen oder berate bestehende Gruppen. Anders als bei fachgeleiteten Gruppen ist ein Beraten und Leiten hinsichtlich des eigentlichen Themas nicht vorgesehen. Die Mitarbeitenden der Selbsthilfezentren begleiten die Startphase während eines bis dreier Treffen, damit die Gruppen ihren eigenen Rahmen finden, ihre Strukturen klären und eigene Regeln definieren können.

Die Öffentlichkeitsarbeit – in Form von Pressemitteilungen, Präsenz an Fachtagungen, Schulungen und Erstellung von Publikationen – gehört ebenfalls zum Aufgabenbereich der erfahrenen Sozialarbei-

Unter dem Begriff der *Gemeinschaftlichen Selbsthilfe* verstehen wir aber nicht nur die Selbsthilfegruppen, sondern auch die Vernetzung von einzelnen Personen untereinander und die Vernetzung der Selbsthilfeangebote im Internet. Alle Formen der Selbsthilfe haben eines gemeinsam: Menschen mit demselben Problem oder einem gemeinsamen Anliegen schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

### Chancen und Grenzen der Selbsthilfe

Die Tätigkeit von Tom Burri, Geschäftsleiter des Selbsthilfezentrums Luzern Obwalden Nidwalden, besteht aus ähnlichen tag-

## Selbsthilfebewegung

### Eine kontinuierliche Weiterentwicklung

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt. Vor 35 Jahren entstand in Basel das erste Selbsthilfezentrum, nach und nach entstanden andere Selbsthilfezentren, und 15 Jahre später erfolgte die Gründung der Arbeitsgemeinschaft KOSCH, der alle regionalen Selbsthilfezentren beitraten. Vor 16 Jahren wurde aus KOSCH die Stiftung Selbsthilfe Schweiz, die sich heute als nationale Dienst- und Koordinationsstelle zusammen mit 20 regionalen Selbsthilfezentren in allen Sprachregionen für die Förderung und Vernetzung der verschiedenen Selbsthilfeangebote in der Schweiz engagiert. Seit 2001 hat die Stiftung einen Leistungsauftrag des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV.

Zentrale Aufgabe der Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist die Öffentlichkeitsarbeit, und so fand am 21. Mai 2016 in Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfezentren erstmals der nationale Tag der Selbsthilfe statt. Selbsthilfe Schweiz veröffentlichte zu dieser Premiere eine akustische

Bibliothek: Betroffene und Angehörige berichten in Audioaufnahmen über ihre Erfahrungen mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe soll sich auch in Zukunft weiterentwickeln. Der Stiftungsrat der Selbsthilfe Schweiz verabschiedete den Geschäftsplan 2016–2020 mit den Schwerpunkten virtuelle Selbsthilfe, Verknüpfung von Migration und Selbsthilfe, selbsthilfefreundliche Spitäler sowie politische Verankerung. Im Herbst 2016 wird zudem die von Selbsthilfe Schweiz initiierte Forschungsstudie zum Thema «Die Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz» veröffentlicht, die von der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und der Universität Lausanne (Jürgen Stremelow und René Knüsel) durchgeführt wird. Die Studie soll die Weiterentwicklung der Selbsthilfe in der Schweiz wissenschaftlich und fachlich unterstützen und mithelfen, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe die gesellschaftliche Anerkennung erhält, die ihr gebührt.



lichen Kernaufgaben wie die von Stephanie Nabholz. Er trägt zudem die Verantwortung für die Finanzierung des Selbsthilfeszentrums und für die Umsetzung der Selbsthilfe-Förderungsstrategien.

Die Selbsthilfe habe zahlreiche Chancen, davon ist Burri überzeugt: «Der Austausch mit Gleichbetroffenen hilft, eine schwierige Lebenssituation zu bewältigen. Zu sehen, dass man nicht alleine ist, tut gut.» Diese Erkenntnis ermöglicht den Weg aus der Isolation. Die Möglichkeit des Austauschs von Erfahrungen, das Verständnis der Gleichbetroffenen und das gleichzeitige Nebeneinander von verschiedenen und doch gleichen Lebenssituationen führen zu einer grossen Dynamik. Es werden Perspektiven aufgezeigt und soziale Kompetenzen (weiter)entwickelt. Das fördert die Akzeptanz des eigenen Problems. Im besten Falle lernen die Teilnehmenden, mit ihrer Krankheit nach aussen zu treten. Selbsthilfe eignet sich allerdings nicht für eine Krisenintervention oder die Bewältigung einer akuten Krise. «Auch ersetzt sie die medizinische Behandlung durch einen Arzt nicht», so Tom Burri.

In Selbsthilfegruppen ist ein stabiles Gleichgewicht zwingend erforderlich. Es ist ein Geben und Nehmen, ein Zuhören und Erzählen. Das unterscheidet die Selbsthilfe diametral von einem therapeutischen Setting, bei dem eine Fachperson anwesend ist und die Aufmerksamkeit sich 100% auf die betroffenen Personen richtet. Selbsthilfe kommt deshalb auch an

ihre Wirkungsgrenzen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verlangt neben der bereits getätigten Auseinandersetzung mit dem eigenen Thema auch eine gewisse Sozialkompetenz. Ausufernde Monologe oder mangelnde Eigenverantwortung können für Gruppen zur Belastung werden.

Beim Auftauchen von Schwierigkeiten in einzelnen Gruppen unterstützen die regionalen Selbsthilfeszentren die Gruppenmitglieder fachlich, beispielsweise durch Coaching. Schweizweit koordinierte Weiterbildungsseminare («denk quer») für Teilnehmende an Selbsthilfegruppen ermöglichen zudem eine Weiterbildung zu den Themen der Gruppenmoderation oder der Rollenklärung in Gruppen

#### Links und Literatur

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

Tag der Selbsthilfe: [www.tag-der-selbsthilfe.ch](http://www.tag-der-selbsthilfe.ch)

Forschungsstudie 2004: Stremlow, Jürgen: Es gibt Leute, die das Gleiche haben. Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz, Luzern 2004.

Forschungsstudie 2016: [www.hslu.ch](http://www.hslu.ch)

Herzog-Diem, Ruth, Huber, Sylvia: Selbsthilfe in Gruppen. Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen, Zürich 2007.

Borgetto, Bernhard: Selbsthilfe und Gesundheit. Analysen, Forschungsergebnisse und Perspektiven in der Schweiz und in Deutschland, Bern 2004.

Engelhardt, Hans Dietrich (u.a.): Was Selbsthilfe leistet. Ökonomische Wirkungen und sozialpolitische Bewertung, Freiburg im Breisgau 1995.