




Selbsthilfefreundlichkeit

Ein Modell für die patientenzentrierte
Zusammenarbeit von Gesundheitswesen und
gemeinschaftlicher Selbsthilfe



Gemeinsam statt allein

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen mit ähnlichen Herausforderungen gegenseitig. Sie tauschen Erfahrungen aus, geben einander Halt und finden gemeinsam Wege, mit ihrer Situation umzugehen.



IN DER SELBSTHILFEGRUPPE HABE ICH GELERNT, MEINEN ALLTAG BESSER ZU BEWÄLTIGEN.

Was ist gemeinschaftliche Selbsthilfe?

Menschen in der gleichen herausfordernden Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen und einen eigenverantwortlichen Umgang mit einer Krankheit oder belastenden Situation zu finden. Es gibt Gruppen für direkt Betroffene sowie für deren Angehörige.

Rund 75 Prozent der Gruppen beschäftigen sich mit einem Thema rund um Gesundheit oder Krankheit. Von diesen beziehen sich je die Hälfte auf somatische und psychische Erkrankungen.

Selbsthilfegruppen sind besonders wichtig für Menschen mit einer chronischen Erkrankung sowie in Situationen, in denen ein gesundheitliches Problem einschneidende psychosoziale Folgen für die Betroffenen und ihre Angehörigen hat.

Starke Unterstützung bei Krankheit und Belastung

Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum, um über Sorgen und Ängste zu reden. Die Teilnehmenden unterstützen sich bei der emotionalen Bewältigung der Situation. Sie geben sich gegenseitig hilfreiche Informationen zum Umgang mit einer Erkrankung und praktische Hinweise zur Alltagsbewältigung. Die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden steigt und das Selbstmanagement wird gefördert.

Die Teilnehmenden organisieren und leiten ihre Treffen und Aktivitäten selbst. Die regionalen Selbsthilfezentren unterstützen die Gruppen in der Gründungsphase sowie bei Schwierigkeiten. Einige Selbsthilfegruppen laden gelegentlich Expertinnen und Experten ein, beispielsweise für Referate zu ihrem Thema.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe wirkt

In Selbsthilfegruppen ist viel Erfahrungswissen aus der Patientensicht vorhanden. Dieses unterstützt weitere Betroffene und ermöglicht einen wertvollen Wissenszuwachs für Fachpersonen. Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe lohnt sich.

Für Fachpersonen in der Gesundheitsversorgung

Betroffene sind Expertinnen und Experten aus Erfahrung. Die Verknüpfung des professionellen Fachwissens mit dem Erfahrungswissen der Betroffenen ermöglicht einen erweiterten Blick auf Krankheit und Gesundheit.

Manchmal haben medizinische Fachpersonen nicht die Möglichkeit, ausführlich mit den Betroffenen über deren Situation zu sprechen. Hinweise auf Selbsthilfegruppen sind ein ergänzendes Angebot.

Studien belegen: Teilnehmende in Selbsthilfegruppen sprechen auch mit Fachpersonen offener über ihre Krankheit und wirken aktiv bei der Behandlung mit. Dies fördert den Behandlungserfolg.

Im Austausch mit Selbsthilfegruppen erhalten Fachpersonen authentische Rückmeldungen darüber, wie Betroffene und Angehörige die Behandlung erleben. Das sind wertvolle Hinweise für die Weiterentwicklung der Behandlungsqualität.

Für Spitäler und Institutionen des Gesundheitswesens

Spitäler können die «Selbsthilfefreundlichkeit» auf spitalinfo.ch als anerkannte Qualitätsverbesserungsmassnahme ausweisen.

Spitäler und Institutionen des Gesundheitswesens mit der Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich» können diesen Qualitätsausweis für ihr Marketing nutzen.

DIE
ZUSAMMENARBEIT MIT
DER SELBSTHILFE ERGÄNZT
UNSER BEHANDLUNGS- UND
BETREUUNGSANGEBOT.

In der Schweiz gibt es aktuell über 2500 lokale Selbsthilfegruppen und 200 überregionale Selbsthilfeorganisationen zu rund 300 verschiedenen Themen.
selbsthilfes Schweiz.ch > **Selbsthilfeangebote finden**

Selbsthilfegruppen und -organisationen halten sich an ethische und rechtliche Normen, sind weltanschaulich neutral und nicht gewinnorientiert. Die Teilnahme an Selbsthilfeangeboten ist freiwillig und kostengünstig zugänglich.



Kooperationsmodell «Selbsthilfefreundlichkeit»

Das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit» beschreibt, wie Gesundheitseinrichtungen wirkungsvoll mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zusammenarbeiten können.

Vision und Ziel des Modells


Alle Patientinnen und Patienten, deren Angehörige sowie die Gesundheitsfachpersonen kennen den Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Das Ziel des Modells ist es, eine nachhaltige und wirksame Zusammenarbeit von Spitälern und weiteren Gesundheitsinstitutionen mit der Selbsthilfe zu etablieren.

Ein standardisiertes Modell für die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe

Der schweizweite Qualitätsstandard «Selbsthilfefreundlichkeit» wird seit 2017 implementiert. Die Umsetzung ist bereits in zahlreichen Spitälern und weiteren Gesundheitsinstitutionen in der ganzen Schweiz erprobt.

Trägerorganisation des Modells ist die Stiftung Selbsthilfe Schweiz. Die Umsetzung erfolgt in Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfezentren, lokalen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen.



DANK DER
ZUSAMMENARBEIT
ERFAHREN MEHR
BETROFFENE VON
UNSEREN GRUPPEN.

Die sechs Qualitätskriterien der «Selbsthilfefreundlichkeit»

- 1. Es existiert eine selbsthilfebeauftragte Person im Spital bzw. in der Gesundheitsinstitution.**
Sie koordiniert die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe. Ihre Kontaktdaten sind intern kommuniziert und die Stellvertretung geregelt.
- 2. Die Selbstdarstellung der Selbsthilfe wird ermöglicht.**
Beispiele: An definierten Orten im Spital werden jeweils die aktuellen Flyer der Gruppen in attraktiver Weise aufgelegt. Auf den Bildschirmen in den Wartebereichen wird auf die Selbsthilfe hingewiesen.
- 3. Die Patientinnen und Patienten werden systematisch und individuell über passende Selbsthilfeangebote informiert.**
Beispiele: Informationsmaterial wird mit einer Austrittsmappe an die Patientinnen und Patienten übergeben. Es ist abgemacht, welche Teammitglieder in Gesprächen mit den Patientinnen und Patienten auf die Selbsthilfeangebote hinweisen.
- 4. Das Spital oder die Gesundheitsinstitution informiert intern und extern über die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe.**
Beispiele: Selbsthilfe wird in Schulungen für Mitarbeitende thematisiert. Vertretende aus Selbsthilfegruppen wirken bei Publikumsanlässen mit.
- 5. Der Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfegruppen, dem Selbsthilfezentrum und dem Spital bzw. der Gesundheitsinstitution ist gewährleistet.**
Die jährliche Durchführung einer gemeinsamen Selbstevaluation ist Pflicht. Optional können z. B. jährliche Austauschtreffen spezialisierter Fachpersonen mit spezifischen Gruppen stattfinden.
- 6. Die Partizipation der Selbsthilfegruppen wird ermöglicht.**
Die Massnahmen für die Selbsthilfefreundlichkeit werden gemeinsam mit Vertretenden der Selbsthilfegruppen geplant.

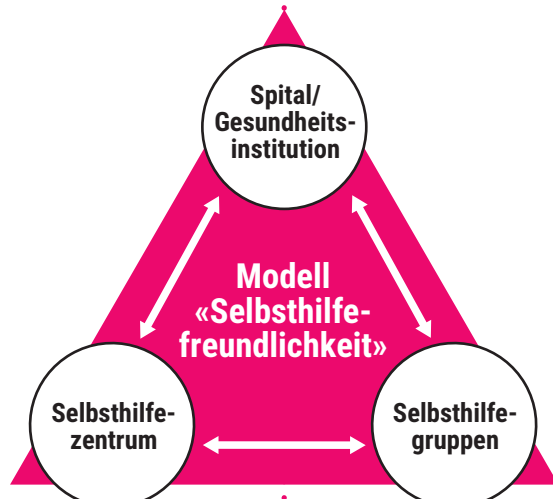
Zusammenarbeit auf Augenhöhe

Die Selbsthilfefreundlichkeit stellt die Zusammenarbeit im «Kooperationsdreieck» ins Zentrum. Die Massnahmen zur Umsetzung der Qualitätskriterien werden gemeinsam entwickelt und ausgewertet.

Vorgehen:

Abschiessen einer Kooperationsvereinbarung zwischen Spital/Gesundheitsinstitution und Umsetzungspartner (Selbsthilfezentrum). Anschliessend Abschiessen der **Netzwerkpartnerschaft** mit Selbsthilfe Schweiz.

Vertretungen der Selbsthilfegruppen beiziehen, Spital/Gesundheitsinstitution **benennt selbsthilfebeauftragte Person**.



Massnahmenplan zur Umsetzung der sechs Qualitätskriterien (obligatorische und optionale Massnahmen) im Kooperationsdreieck gemeinsam entwickeln und umsetzen.

Jährliche Selbstevaluationsgespräche

Das erste Mal, nachdem die Massnahmen während mindestens eines Jahres erfolgreich umgesetzt worden sind, danach jährlich.

Qualitätssicherung auf Dokumentenbasis durch Selbsthilfe Schweiz

Einmal im Jahr findet ein Selbstevaluationsgespräch im Kooperationsdreieck statt. Die Dokumentation des Gesprächs wird an Selbsthilfe Schweiz gesendet. Alle vier Jahre erfolgt eine formative Rückmeldung von Selbsthilfe Schweiz in schriftlicher Form.

oder

Qualitätsberatungsgespräch mit Selbsthilfe Schweiz und Auszeichnung als «Selbsthilfefreundlich»

Einmal im Jahr findet ein Selbstevaluationsgespräch im Kooperationsdreieck statt. Die Dokumentation des Gesprächs wird an Selbsthilfe Schweiz gesendet. Alle vier Jahre leitet Selbsthilfe Schweiz das Gespräch basierend auf den Dokumentationen der vorangegangenen Jahre. Die im Kooperationsdreieck beteiligten Personen erhalten direkt im Gespräch eine Rückmeldung und Hinweise zur Umsetzung sowie zusätzlich eine formative Rückmeldung in schriftlicher Form im Anschluss an das Gespräch. Wenn alle Qualitätskriterien erfüllt sind, erhält das Spital bzw. die Gesundheitsinstitution die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich».

NETZWERK
**SELBSTHILFE
FREUNDLICHKEIT**
PARTNER MIT AUSZEICHNUNG



Rahmenbedingungen und Leistungen

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist die Trägerin des Modells. Sie vernetzt alle Spitäler und Gesundheitsinstitutionen, die das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit» umsetzen, sowie die beteiligten Selbsthilfezentren.

Das Netzwerk «Selbsthilfefreundlichkeit»

Um das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit» umzusetzen, meldet sich das Spital bzw. die Gesundheitsinstitution bei Selbsthilfe Schweiz als Partner des Netzwerks an und entrichtet einen Jahresbeitrag. Selbsthilfe Schweiz stellt die fortwährende Qualität des Modells auf nationaler Ebene und dessen Umsetzung durch die Zusammenarbeit mit einer begleitenden Expertengruppe sicher.

- Für die Umsetzung werden verbindliche Vorlagen sowie weitere Arbeitshilfen zur Verfügung gestellt. Diese werden aktuell gehalten und bei Bedarf weiterentwickelt.
- Best-Practice-Beispiele werden auf der Website und in Fachartikeln veröffentlicht und zugänglich gemacht.
- Selbsthilfe Schweiz unterstützt den Know-how-Transfer zwischen den Beteiligten via Website, Newsletter und mindestens einem Erfahrungsaustauschtreffen (online) pro Sprachregion und Jahr.
- Selbsthilfe Schweiz vertritt das Modell der «Selbsthilfefreundlichkeit» auf nationaler Ebene gegenüber den Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitswesen.
- Das Spital oder die Gesundheitsinstitution wird in den Kommunikationsmitteln von Selbsthilfe Schweiz als «Netzwerkpartner» bzw. nach Erlangen der Auszeichnung als «Selbsthilfefreundliches Spital/Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitution» bezeichnet.

Dienstleistungen der regionalen Selbsthilfezentren

Im Rahmen der Netzwerkpartnerschaft haben die Spitäler/Gesundheitsinstitutionen Zugang zu folgenden Basisdienstleistungen der Selbsthilfezentren:

- Patientinnen, Patienten und Angehörige, die in einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, werden bei Bedarf individuell beraten. Das Selbsthilfezentrum vermittelt die Kontakte und Informationen zu den jeweiligen Gruppen.
- Beratung von Fachpersonen zu Selbsthilfeangeboten allgemein.
- Begleitung von Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase und im weiteren Verlauf sowie bei Fragen oder Problemen.
- Beratung der Fachpersonen im Spital zur Zusammenarbeit mit den Selbsthilfeorganisationen und -gruppen; Unterstützung der Zusammenarbeit zwischen Spital und Selbsthilfegruppen. Fachliche Beratung bei der Entwicklung und Umsetzung der Massnahmen für die «Selbsthilfefreundlichkeit».
- Die Selbsthilfezentren stellen Vorlagen für Informationsmaterial und Kommunikationsmittel für die Patientinnen, Patienten und Angehörigen zur Verfügung (z. B. Flyer, Broschüren, Texte).
- Die Selbsthilfezentren stellen den Selbsthilfegruppen Räume für Treffen zur Verfügung oder unterstützen sie bei der Suche nach geeigneten Örtlichkeiten.
- Teilnahme einer Fachperson aus dem Selbsthilfezentrum am jährlichen Selbstevaluationsgespräch.

Detaillierte Informationen zu den Rahmenbedingungen finden Sie auf selbsthilfefreundlichkeit.ch.

MIT DER
VERANKERUNG DER
SELBSTHILFE IM VERSORGUNGSPFAD
ENGAGIEREN WIR UNS FÜR EINE
PATIENTENZENTRIERTE,
INTEGRIERTE VERSORGUNG.

Leistungen seitens des Spitals bzw. der Gesundheitsinstitution

- Das Spital/die Gesundheitsinstitution beauftragt eine für die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe verantwortliche Person und regelt deren Stellvertretung. Diese Person koordiniert intern die Umsetzung der Massnahmen, wobei auch weitere Mitarbeitende involviert werden können (z. B. Kommunikationsabteilung).
- Das Spital/die Gesundheitsinstitution setzt die im Kooperationsdreieck entwickelten Massnahmen um. Die Verteilung von Aufgaben und Verantwortlichkeiten zwischen Spital/Gesundheitsinstitution, Selbsthilfegruppen und -zentrum wird im Massnahmenkatalog festgehalten.
- Das Spital/die Gesundheitsinstitution organisiert einmal im Jahr ein Selbstevaluationsgespräch im Kooperationsdreieck (gemäss verbindlichen Vorlagen von Selbsthilfe Schweiz).
- Das Spital/die Gesundheitsinstitution schliesst eine «Netzwerkpartnerschaft» mit Selbsthilfe Schweiz ab und entrichtet den entsprechenden grössenabhängigen Jahresbeitrag.
- Der Aufwand für Material und Infrastruktur ist überschaubar. Punktuell werden Räume für Schulungen oder Gruppentreffen benötigt. Informationsmaterial für Patientinnen, Patienten und Personal kann Druckkosten erzeugen.



«Selbsthilfefreundlichkeit im Spital» ist eine von
H+ anerkannte Qualitätsverbesserungsmassnahme
im Handlungsfeld «Patientenzentriertheit».
hplus.ch > Qualität



IN DER
SELBSTHILFEGRUPPE
SEHE ICH REGELMÄSSIG
MENSCHEN, AUF DIE ICH
MICH VERLASSEN KANN.

Schweizweit breit abgestützt

22 kantonale und regionale Selbsthilfezentren unterstützen die Selbsthilfegruppen mit Beratung, Vermittlung, Infrastruktur und Weiterbildung.

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz als nationale Koordinations- und Dienstleistungsstelle vertritt als einzige Organisation auf nationaler Ebene die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unabhängig vom Thema.

**Möchten Sie mehr über das Modell
«Selbsthilfefreundlichkeit» erfahren?
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.**

Nationale Koordinationsstelle:

Selbsthilfe Schweiz
Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
Tel. 061 333 86 01
selbsthilfefreundlichkeit@selbsthilfes Schweiz.ch

Regionale Umsetzungspartner:

Die Adressen der regionalen Selbsthilfezentren finden Sie unter:
selbsthilfes Schweiz.ch > In Ihrer Region

Praxisbeispiele und aktuelle Informationen:

selbsthilfefreundlichkeit.ch

Selbsthilfe Schweiz dankt allen Förderpartnern, welche die Umsetzung der «Selbsthilfefreundlichkeit» unterstützen. Weitere Informationen dazu auf selbsthilfefreundlichkeit.ch.

«Selbsthilfefreundlichkeit»

ist ein Angebot von:



SELBSTHILFESCHWEIZ