

## Medienmitteilung

### **Gemeinsam geht es besser – 2023 erst recht!**

**Basel, 17. Januar 2023 - Gute Vorsätze sind oft schon nach einigen Wochen passé. Ganz anders in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, die klare, konkrete und machbare Ziele verfolgt. Verschiedene Studien belegen deren soziale und gesellschaftliche Wirksamkeit. Mittlerweile erfüllen Selbsthilfegruppen neben ihrer wichtigen Funktion für die Betroffenen zunehmend eine grössere Rolle im Schweizer Gesundheitswesen. Sie vermitteln in schwierigen Zeiten zusätzlich Halt und Orientierung. Trotzdem fehlt in der Schweiz bis anhin eine gesetzliche Verankerung und Finanzierung dieses wichtigen Angebots.**

Seit 2014 ist die Anzahl von Selbsthilfegruppen zu sozialen, somatischen und psychischen Themen um 14% angestiegen. Die Anzahl der Beratungen in den regionalen Selbsthilfezentren hat sich in den letzten zwei Jahren um 51% erhöht. Alleine im Jahr 2020 entstanden in der Schweiz 133 neue Selbsthilfegruppen. Bei drei Vierteln dieser Gruppen geht es um gesundheitliche und psychische Probleme: Die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung ihres Alltags und im Umgang mit den oft anspruchsvollen Behandlungen und Rahmenbedingungen. Dadurch steigt nicht nur die Lebensqualität, sondern die Betroffenen können die verfügbaren Hilfestellungen durch Medizin und Sozialwesen besser nutzen. Zusätzlich bieten Selbsthilfegruppen mögliche Antworten auf schwierige gesellschaftliche und soziale Herausforderungen und Fragen der heutigen Zeit.

#### **Nachgewiesene Wirkung auf vielen Ebenen**

Eine Studie der Hochschule Luzern und der Universität Lausanne aus dem Jahr 2017 macht deutlich, dass sich Selbsthilfe sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene positiv auswirkt. Die Selbsthilfe ergänzt die Gesundheitsversorgung und den Sozialbereich und leistet einen Beitrag zur Prävention. Zudem kann sie für neue, gesellschaftlich relevante Themen sensibilisieren. Selbsthilfegruppen tragen insbesondere dazu bei, dass die Interessen der Betroffenen besser wahrgenommen werden. Eine im Herbst 2022 durch das Bundesamt für Gesundheit BAG durchgeführte Literaturstudie zeigt zudem auf, dass eine Förderung der Selbstmanagementkompetenz und damit auch der Selbsthilfe zu einer möglichen Entlastung des Sozial- und Gesundheitswesens und zu möglichen Kosteneinsparungen führen kann. Dies gilt auch im Rahmen des Projekts «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» von Selbsthilfe Schweiz in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz, insbesondere an der Schnittstelle vom stationären zum ambulanten Bereich.

## Politik ist gefordert

Im Gegensatz zu Deutschland und Österreich fehlt in der Schweiz eine gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe. Dafür setzt sich die Motion «Selbsthilfe» der Basler SP-Nationalrätin Sarah Wyss vom Dezember 2021 ein. Diese wurde im März 2022 vom Bundesrat aus verschiedenen Gründen abgelehnt. Die Motion wird 2023 erstmals in der Kommission für Soziales und Gesundheit im Nationalrat behandelt.

Selbsthilfegruppen funktionieren auf rein ehrenamtlicher Basis und generieren somit rund eine Million Stunden der Freiwilligenarbeit. Dieser wertvolle Beitrag zum Gesundheitswesen braucht jedoch ein Minimum an Förderung. Die Erfahrungen von Selbsthilfe Schweiz zeigen: Bereits bei schlanken Unterstützungsstrukturen wächst die Anzahl an Selbsthilfegruppen. Für diese Selbsthilfeförderung besteht jedoch in der Schweiz keine rechtliche Grundlage. Zudem fehlt häufig eine Grundfinanzierung dieses Angebots. Das will die Motion Wyss verbessern. Und dafür setzt sich Selbsthilfe Schweiz auch im 2023 aktiv ein.

## Zusätzliche Informationen und Links:

- **Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz (Studie 2017):** <https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/was-ist-selbsthilfe/studien-und-literatur.htm>
- **BAG-Literaturstudie «Mehrwehrt der Selbstmanagement-Förderung» (November 2022):** <https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/news/2022/selbstmanagement.html>
- **Motion Sarah Wyss «Selbsthilfe»:** <https://sarahwyss.ch/2022/03/05/der-bundesrat-will-die-selbsthilfe-rechtlich-nicht-verankern>

## Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Lukas Zemp, Geschäftsführer Selbsthilfe Schweiz, Tel. 061 333 86 01 oder [l.zemp@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:l.zemp@selbsthilfeschweiz.ch)

### Selbsthilfe Schweiz

Seit 2000 agiert die Stiftung Selbsthilfe Schweiz auf nationaler Ebene im Dienst der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form der Hilfe für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe – ganz im Sinne von «Gemeinsam geht es besser». Die Stiftung hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), welche sie zusammen mit 22 regionalen Selbsthilfezentren und verschiedenen Selbsthilfeorganisationen für rund 2'800 Selbsthilfegruppen und 43'000 Teilnehmende zu rund 300 Themen umsetzt. Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag zum Schweizer Sozial- und Gesundheitswesen. Selbsthilfe Schweiz setzt sich für eine bessere Anerkennung der Selbsthilfe und ihres Angebots in der Schweiz ein.

**Selbsthilfe Schweiz | Laufenstrasse 12 | CH-4053 Basel**

Tel. 061 333 86 01 | [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch) | [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)