

Medienmitteilung

Psychische Gesundheit und Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund

Basel, 27. September 2022 – Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz erweitert ihre Themenpalette mit einem Moderationsset «Selbst Sorge» zur Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich der psychischen Gesundheit für Menschen mit Migrationshintergrund. Dieses Set wurde in Zusammenarbeit mit Selbsthilfe Schweiz entwickelt. Es soll Menschen ermöglichen, in Gesprächsrunden ihre eigenen Ressourcen besser zu kennen und ihre Gesundheitskompetenz in konkreten Übungen zu stärken. Das Projekt fördert die soziale Integration und trägt zur Chancengerechtigkeit im Gesundheitsbereich bei.

Zielgruppe des Moderationssets «Selbst Sorge» sind Frauen und Männer mit Migrationshintergrund wohnhaft in der Schweiz. Resultate einer jüngsten Studie des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zeigen, dass bei rund 45 Prozent der Befragten die Gesundheitskompetenz problematisch und bei 9 Prozent unzureichend ist. In der Schweiz besteht also noch viel Potenzial zur Verbesserung der spezifischen Gesundheitskompetenz. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema «Selbst Sorge» werden Frauen und Männer dafür sensibilisiert, wie sie kompetent mit ihrer psychischen Gesundheit oder Krankheit umgehen können. Sie wissen, wo und wie sie Unterstützung erhalten können, um unabhängig von Herkunft, Status, Kultur oder Religion selbstbestimmt handeln zu können.

Selbstkompetenz fördert Gesundheit

Das neue Moderationsset «Selbst Sorge» – Symptome erkennen, Hilfe holen wurde von und mit Menschen mit einem Migrationshintergrund entwickelt und in den Pilotstandorten der Selbsthilfezentren Neuenburg und Thurgau getestet. Das Themenset soll Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheitskompetenz im Bereich der psychischen Gesundheit zu erweitern und stärken. Es dient als Grundlage für Gruppengespräche/Gesprächsrunden sowie für den Einsatz in Selbsthilfezentren und Beratungsstellen. Themenschwerpunkte des Sets sind: Was sind meine Ressourcen und wie kann ich sie nutzen? Wie kann ich Ressourcen stärken? Wie kann ich mit meiner psychischen Gesundheit oder Krankheit umgehen? Welche Organisationen, Institutionen oder Einrichtungen können mich dabei unterstützen?

Das Set wurde soweit wie möglich in einfacher Sprache verfasst und steht auf Deutsch und Französisch zur Verfügung. Eine zusätzliche Wortschatzliste bietet die Möglichkeit, schwierige Worte in die eigene Sprache zu übersetzen.

Persönliche Ressourcen stärken

Das Moderationsset dient Moderator:innen von Femmes-Tische/Männer-Tische und/oder Selbsthilfegruppen als Diskussionsgrundlage. In der Gesprächsrunde können Moderierende anderen Menschen mit Migrationshintergrund in der Muttersprache empfehlen, sich Hilfe und Unterstützung, zum Beispiel bei einer Selbsthilfegruppe, zu holen. Eine Gesprächsrunde kann auch an einem Selbsthilfezentrum mit einer Moderatorin oder einem Moderator umgesetzt werden.

Für Rückfragen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Lukas Zemp, Geschäftsführer Selbsthilfe Schweiz, Tel. 061 333 86 01 oder l.zemp@selbsthilfeschweiz.ch

Yvonne Ledergerber, Leitung Nord-Ost, Geschäftsstelle Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz, Tel. 079 541 17 94 oder yvonne.ledergerber@femmestische.ch

Das Moderationsset «Selbst Sorge» kann über www.femmestische.ch/Moderationssets oder auch mit einem spezifischen Link «FTMT-Website-Moderationsset» auf www.selbsthilfeschweiz.ch bezogen werden.

[Moderationssets - Femmes-Tische \(femmestische.ch\)](http://www.femmestische.ch) und [Sets d'animation - Femmes-Tische \(femmestische.ch\)](http://www.femmestische.ch).

Selbsthilfe Schweiz – Gemeinsam geht es besser

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), welche sie zusammen mit 22 regionalen Selbsthilfezentren und fünf Selbsthilfeorganisationen für rund 2'800 Selbsthilfegruppen und 43'000 Teilnehmende zu rund 300 verschiedenen Themen umsetzt – im Sinne von «Gemeinsam geht es besser».

Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz

Der Verein Femmes-Tische/Männer-Tische Schweiz koordiniert und begleitet aktuell 33 Standorte an denen insgesamt rund 400 Moderatorinnen und Moderatoren angeschlossen sind. Diese erreichen in den Gesprächsrunden in über 20 Sprachen über 12'000 Teilnehmende pro Jahr. Über diese Multiplikatoren:innen werden mindestens 40'000 Personen pro Jahr erreicht.

Selbsthilfe Schweiz | Laufenstrasse 12 | CH-4053 Basel

Tel. 061 333 86 01 | info@selbsthilfeschweiz.ch | www.selbsthilfeschweiz.ch

Verein Femmes-Tische/Männer-Tische Schweiz | Werkstrasse 18 | 3084 Wabern

Tel. 058 400 47 60 | info@femmestische.ch | www.femmestische.ch