

Medienmitteilung

Video-Selbsthilfe besteht Feuerprobe

Basel, 1. September 2022 – Trotz grosser Einschränkungen während der Corona-Pandemie zeigt sich, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe Menschen zusammenbringt. Selbsthilfegruppen waren und sind eine wesentliche Stütze in unsicheren Zeiten. Mit anderen per Video in Kontakt zu bleiben hilft vielen Betroffenen, soziale Isolation auszuhalten, Vereinsamung vorzubeugen und Zusammenhalt zu erleben, auch im Kontext von „Seltenen Krankheiten“. Deshalb bleibt es wichtig für Selbsthilfe Schweiz, selbsthilfeunterstützende Strukturen wie die Video-Selbsthilfegruppen weiter verfügbar und zugänglich zu machen und auszubauen.

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. Die Corona-Pandemie hat die gemeinschaftliche Selbsthilfe und deren Förderung vor grosse Herausforderungen gestellt. Es mussten alternative Treffmöglichkeiten gefunden werden, bis die schweizweit über 2'800 Selbsthilfegruppen und ihre rund 43'000 Selbsthilfegruppenmitglieder sich wieder zumindest teilweise physisch treffen durften. Viele Selbsthilfegruppen sind während der Corona-Pandemie auf virtuelle Austauschmöglichkeiten wie die Video-Selbsthilfe umgestiegen. Die Mitglieder unterstützen sich auch in diesem Format gegenseitig bei der Bewältigung ihres Alltags und im Umgang mit den oft anspruchsvollen medizinischen Behandlungen. Der Aufbau von Selbsthilfegruppen per Video mit Schwerpunkt bei Selbsthilfe Zürich war ein erster, wichtiger Schritt in der Weiterentwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im virtuellen Raum durch Selbsthilfe Schweiz.

Video-Selbsthilfe bewegt

Selbsthilfegruppen haften bisweilen ein etwas verstaubtes Image an – zu Unrecht: Die Corona-Pandemie hat zum flexiblen Ausbau der virtuellen Selbsthilfeangebote in der Schweiz geführt, vor allem im Bereich der Video-Selbsthilfe. Das neue Selbsthilfe-Format ergänzt die Treffen vor Ort ideal. Dafür gibt es zahlreiche Gründe. Zu den meistgenannten gehört, dass auch mobilitätseingeschränkte Personen oder solche mit langer Anreise teilnehmen können. Oder auch von „Seltenen Krankheiten“ Betroffene, die über die ganze Schweiz verteilt, sich nur schwierig vor Ort mit den wenigen anderen, mit dem gleichen Thema betroffenen Person, austauschen können.

Chancen und Herausforderungen der Video-Selbsthilfe

Die Digitalisierung in Form von Video-Selbsthilfe nahm in der Schweiz durch die Pandemie erheblich an Fahrt auf. Auch in der Video-Selbsthilfegruppe sprechen sich die Mitglieder über Ängste, Sorgen und auch Mut machendes aus. Dennoch fehlen vielen Aktiven die Gruppentreffen, die aufgrund der Corona-Bestimmungen wegfallen mussten. Oft gelingt der Umzug in den virtuellen Raum gut, aber nicht immer auf Dauer und für alle Gruppen zufriedenstellend. Den persönlichen Austausch in der Begegnung von Angesicht zu Angesicht vor Ort –

diesen können Video-Treffen nur bedingt ersetzen. Und dennoch boten und bieten die Video-Selbsthilfegruppen für viele eine wichtige Möglichkeit, um überhaupt in Kontakt zu bleiben. Zudem stellen Video-Selbsthilfegruppen vor allem für junge Menschen einen niedrigschwelligen, ersten Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe dar. Deshalb wird Selbsthilfe Schweiz gemeinsam mit den regionalen Selbsthilfezentren die Video-Selbsthilfe weiterhin anbieten und weiter ausbauen. Immer mit Fokus auf die Betroffenen und die gesellschaftlichen und sozialen Entwicklungen in der Schweiz.

Für Rückfragen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Lukas Zemp, Geschäftsführer Selbsthilfe Schweiz, Tel. 061 333 86 01 oder 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 im Sinne von „Gemeinsam geht es besser“. Die Stiftung hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), welche sie zusammen mit 21 regionalen Selbsthilfezentren und fünf Selbsthilfeorganisationen für rund 2'800 Selbsthilfegruppen und 43'000 Teilnehmende umsetzt. Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag zum Schweizer Sozial- und Gesundheitswesen. Eine rechtliche Verankerung der Selbsthilfe auf Bundesebene fehlt jedoch weiterhin. 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 | www.selbsthilfeschweiz.ch