



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Laufenstrasse 12
CH-4053 Basel
Tel. 061 333 86 01
info@selbsthilfeschweiz.ch
www.selbsthilfeschweiz.ch
Konto: 40-380894-0

Selbsthilfe Schweiz

Businessplan
2012 – 2015

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung Businessplan Selbsthilfe Schweiz.....	2
2. Ausgangslage	3
3. Leitbild der Stiftung Selbsthilfe Schweiz.....	4
4. Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz	6
5. Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz	6
5.1 Selbsthilfe Schweiz als Dienstleisterin.....	6
5.2 Selbsthilfe Schweiz als Interessenvertreterin.....	6
5.3 Selbsthilfe Schweiz als Aufklärerin	6
6. Zuständigkeitsbereiche der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und der	7
regionalen Selbsthilfekontaktstellen	7
6.1 Grundsatz	7
6.2 Formen der Mitgestaltung und Einflussnahme.....	7
7. Strategische Ziele und Handlungsfelder bis 2015.....	9
7.1 Innerer Aufbau der Stiftung Selbsthilfe Schweiz	9
7.2 Partnerschaften.....	10
7.3 Internetauftritt.....	10
8. Finanzplanung	11
8.1 Art der Finanzierung.....	11
8.2 Finanzplan der Stiftung Selbsthilfe Schweiz 2012- 2015	12
9. Leistungszahlen	13
9.1 Verbreitung der Selbsthilfe in der Schweiz	13

Anhang

- a) Portrait und Meilensteine Selbsthilfe Schweiz
- b) Organigramm Selbsthilfe Schweiz
- c) Verbreitung der Selbsthilfegruppen in der Schweiz

1. Zusammenfassung

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz, welche sich als einzige Organisation schweizweit und in allen gesundheitlichen und sozialen Themenbereichen für die Förderung von Selbsthilfegruppen einsetzt, strebt eine führende Rolle um das Thema „gemeinschaftliche Selbsthilfe“ in der Schweiz an.

Untersuchungen zeigen, dass Selbsthilfegruppen einen eigenständigen, professionell kaum ersetzbaren Beitrag zur Gesundheitsversorgung leisten¹. Aus den Ergebnissen der Studie „Es gibt Leute, die das Gleiche haben ...“ von Jürgen StremLOW² lässt sich schliessen, dass ein Programm zur Förderung der Selbsthilfegruppen auf schweizerischer Ebene helfen würde,

- die bestehenden Förderstrategien der Invalidenversicherung (IV), des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und der Kantone aufeinander abzustimmen oder die Zuständigkeit für diese Förderung einer einzigen nationalen Stelle zuzuweisen;
- die französisch- und italienischsprachige Schweiz, wo die Selbsthilfe kulturell anders geprägt ist, besser in die Förderungsbemühungen einzubeziehen;
- die bestehenden kantonalen Förderstrategien zu koordinieren;
- die laufenden Bestrebungen zur Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfeorganisationen und den regionalen Kontaktstellen zu verstärken.

Selbsthilfe Schweiz hat den Auftrag, in der Selbsthilfe-Förderung Dienstleistungen zu erbringen sowie die Interessenvertretung und die Information über den Nutzen der Selbsthilfe sicher zu stellen. Dieser Auftrag soll in den kommenden Jahren in klar definierten Zuständigkeitsbereichen ausgebaut und gestärkt werden.

Für die Jahre 2012 bis 2015 stehen folgende strategischen Schwerpunkte mit drei Handlungsfeldern an:

- 1.) die Konsolidierung und Stärkung der Geschäftsstelle Selbsthilfe Schweiz
- 2.) der Auf- und Ausbau einer synergienutzenden Zusammenarbeit mit gesundheitspolitischen Playern
- 3.) die Anerkennung der Bedeutung der Selbsthilfe und die Förderung von Selbsthilfegruppen über das Medium Internet

Um die gesetzten Ziele zu erreichen, ist die Stiftung Selbsthilfe Schweiz, über den bestehenden Leistungsvertrag mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen und die bisherigen kantonalen Beiträge hinaus, auf weitere Unterstützungsbeiträge angewiesen.

Der Businessplan zeigt auf, wie und wohin sich Selbsthilfe Schweiz in Zukunft entwickeln soll, welche Wege sie dabei einzuschlagen gedenkt und welche Unterstützungen sie dafür brauchen wird.



Ruth Herzog
Präsidentin



Carmen Rahm
Geschäftsleiterin Selbsthilfe Schweiz

23. April 2012

¹ Borgetto, Bernhard 2001. Selbsthilfeforschung in Deutschland, Freiburg i. Br.

² StremLOW, Jürgen 2004. Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz, HSA Luzern

2. Ausgangslage

Unter dem Namen Stiftung KOSCH wurde im Jahr 2000 die nationale Dachorganisation der regionalen Selbsthilfekontaktstellen gegründet. Als einzige Organisation schweizweit engagiert sie sich, unabhängig von Thematik, Betroffenheit oder Form, für die Idee und Methode der Selbsthilfe. Die Stiftung hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen und verfolgt keinerlei Erwerbszweck³.

Nach dem 10-jährigen Jubiläum entschied sich der neu konstituierte Stiftungsrat, die gesundheits- und sozialpolitisch tätige Organisation angemessener zu positionieren. Entsprechend dem Willen, die gemeinschaftliche Selbsthilfe noch besser zu verknüpfen und ihre Anliegen mehr in die Öffentlichkeit zu tragen, tritt die Stiftung seit dem 1. Januar 2012 neu unter dem neuen Namen **SELBSTHILFE SCHWEIZ** auf.

Unser mittel- und langfristig erklärtes Ziel ist es, die vielfältigen Selbsthilfe-Angebote im gesamten Themenspektrum von körperlichen und psychischen Krankheiten bis zu psychosozialen Problemen und belastenden Lebenssituationen für Betroffene und Angehörige zu bündeln. Selbsthilfegruppen und deren Förderung sollen in der Bevölkerung breite Resonanz finden und gesetzliche Anerkennung erreichen. Dazu möchten wir eine Allianz bilden mit andern wichtigen Akteuren, wie Gesundheits-Ligen und Selbsthilfe-Organisationen. Ein weiteres Ziel ist der Aufbau einer Internetseite, die prioritär von direkt und indirekt Betroffenen genutzt werden kann. Besuchende finden Orientierung in der vielfältigen Selbsthilfeszene, sie erhalten Informationen aus der Perspektive von Betroffenen und können im geschützten Rahmen Erfahrungen austauschen. Die Plattform ermöglicht den gemeinsamen Auftritt mit andern Akteuren der Selbsthilfe.

Um diese Ziele zu erreichen, braucht SELBSTHILFE SCHWEIZ mehr Ressourcen. Ausgehend von den aktuell 110 Stellenprozenten der Geschäftsstelle planen wir einen schrittweisen Ausbau.

Selbsthilfe Schweiz hat den Auftrag des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV), sich für die Selbsthilfe und für Leistungen der Eingliederung von Behinderten gesamtschweizerisch einzusetzen. Hinter Selbsthilfe Schweiz steht das lokale Engagement von vielen professionellen Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfekontaktstellen. Die auf Selbsthilfeförderung spezialisierten 19 Zentren (zuständig für 19 Kantone) bieten kompetente Hilfe rund um den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen an. Sie sind Unterleistungsvertragsnehmerinnen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und daher den Qualitätsbedingungen und Richtlinien von Selbsthilfe Schweiz und des BSV unterstellt.

In der Schweiz bieten heute rund 2000 Selbsthilfegruppen zu über 450 Themen Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch auf Augenhöhe.

SELBSTHILFE SCHWEIZ bleibt auch in Zukunft die Dachorganisation der Selbsthilfekontaktstellen. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, dass möglichst viele Menschen Zugang zu Selbsthilfe finden⁴.

³ Anhang a): Portrait und Meilensteine der Stiftung Selbsthilfe Schweiz, ehemals Stiftung KOSCH

⁴ Anhang b): Organigramm

3. Leitbild der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Unsere Grundhaltung gegenüber Selbsthilfegruppen

Menschen sind ungeachtet ihrer aktuellen Lebenssituation lern- und entwicklungsfähig. Ihr Handeln entspringt autonomer Willens- und Herzensbildung, wobei sie sich ihrer Aufgabe und Verantwortung als Teilhabende im sozialen Geschehen bewusst sind. Die Verantwortung für sich selbst wird in der Selbsthilfegruppe aufrechterhalten, genauso wie jede Selbsthilfegruppe für ihr Tun die volle Verantwortung übernimmt.

Die Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Mitglieder, sie birgt ein grosses Entwicklungspotenzial. Die Aufgabe einer Selbsthilfegruppe besteht darin, sich selbst so zu organisieren, dass jedes Mitglied sich mit seinen Anliegen entfalten und Verständnis und Anerkennung finden kann. Die eigenen Interessen, das Interesse für die andern und die Bildung eines Gruppeninteresses bilden die Grundlagen für die Freisetzung der Ressourcen.

Unsere zentralen Werte

Wir anerkennen die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Selbsthilfegruppen als Abbild unserer demokratischen Gesellschaft. Wir achten auf Gleichbehandlung der Themen und distanzieren uns von Gruppen, die den geltenden ethischen Richtlinien zuwiderhandeln.

Auch die in der Selbsthilfeförderung tätigen Organisationen repräsentieren ein vielfältiges Spektrum. Wir bilden eine gemeinsame Plattform mit Organisationen, die Selbsthilfegruppen fördern, wobei die verschiedenen Partner/innen ihre Erfahrungen teilen und voneinander lernen. Grenzen der Zusammenarbeit sind erreicht, wenn die geltenden ethischen Grundsätze und Standards für den Umgang mit Selbsthilfegruppen übergangen werden.

Wir sorgen für einen offenen und den Beteiligten zugänglichen Wissenstransfer. Wir fördern eine partnerschaftliche Gesprächskultur, die in den Selbsthilfegruppen, zwischen den Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe Schweiz sowie innerhalb der Stiftung Selbsthilfe Schweiz gepflegt werden soll. Differenzen und Konflikte werden als Teil der lebhaften Auseinandersetzung zwischen den verschiedenen Akteuren betrachtet, die eine faire Streitkultur erfordert.

Unser Verständnis von Gesundheit

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern umfasst den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Das von A. Antonovsky entwickelte Salutogenese-Modell entspricht unserer Auffassung vom Menschen, der sich in einem dauernden Kontinuum zwischen Krankheit und Gesundheit befindet: „alle sind wir sterblich und solange noch ein Hauch von Leben in uns ist, sind wir in einem gewissen Grad gesund“.

Mitglieder von Selbsthilfegruppen übernehmen aktiv die Verantwortung für ihre Gesundheit und durch die zustimmende Hinwendung zu Menschen „im selben Boot“ leisten sie einen unschätzbaren Beitrag in unserem Gesundheitswesen. Durch die gleichzeitige „Selbst- und Fremdhilfe“ tragen sie zur Integration in der Gesellschaft bei.

Wir setzen uns dafür ein, dass die Betroffenen Experten/innen ihres Problems sind und bleiben. Wir wirken mittels Schulung und andern Handlungsinstrumenten darauf hin, dass alle

Bestrebungen, Selbsthilfegruppen zu unterstützen, ihrer Selbstbefähigung dient. Die Betroffenen behalten ihre Definitions- und Handlungsmacht bezüglich ihrer Probleme und des Umgangs mit diesen. Wir betrachten das Fachwissen der Selbsthilfegruppen-Unterstützer/innen und das Erfahrungswissen der Betroffenen als gleichwertig und streben eine möglichst egalitäre Beziehung zwischen Betroffenen und Fachleuten an.

Wir bewerten die Arbeit von Selbsthilfegruppen als in hohem Mass förderlich für die Gesundheit von Einzelnen. Indem sie ihren gesundheitlichen Anliegen öffentlich und bei zuständigen Stellen und Fachleuten im Gesundheitswesen Gehör verschaffen, geht ihre Wirkung weit über die Selbsthilfegruppen hinaus.

Wirkungskreis unserer Tätigkeit

Selbsthilfe Schweiz wirkt im schweizerischen Gesundheitssystem gemäss WHO-Empfehlung für Selbsthilfe. Wir positionieren uns national durch themenübergreifende Fachkompetenz bei der Selbsthilfeförderung. Wir arbeiten professionell, gesundheitsfördernd und entwicklungsorientiert.

Selbsthilfe Schweiz ist Ansprechpartnerin für Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen, Fachstellen, Medien und gesundheitspolitische Gremien. Sie steht in der Regel nicht in direktem Kontakt mit Selbsthilfegruppen. Die Aufgabe der nationalen Anlaufstelle (Bedienung einer zentralen Telefonnummer) delegieren wir nach Möglichkeit an regionale Selbsthilfekontaktstellen.

Wir streben ein hohes fachliches Niveau an sowohl bei der Geschäftsstelle als auch bei den Selbsthilfekontaktstellen, die themenübergreifend in der Selbsthilfegruppenunterstützung wirken. Wir bemühen uns, all unsere Tätigkeiten im Interesse der Basisbewegung zu planen und durchzuführen:

- Im Stiftungszweck verankert ist der Auftrag, regionale Selbsthilfekontaktstellen für Selbsthilfegruppen zu unterstützen und ihren adäquaten Ausbau sicherzustellen (regionale Verankerung, gesicherte Finanzierung, Koordination, Vernetzung und Qualitätssicherung).
- Wir übernehmen die Funktion einer Dachorganisation unter Vorbehalt der uns zur Verfügung stehenden Mittel und der rechtlichen sowie politischen Rahmenbedingungen, wobei wir eine Verbesserung eben dieser Rahmenbedingungen anstreben.
- Wir vertreten, als Akteurin in sozialpolitischen Gremien, die Interessen der Selbsthilfebewegung nach aussen und bemühen uns, die gesetzliche Verankerung der Selbsthilfeförderung sicherzustellen.
- Wir initiieren Forschung als Legitimations- und Fördermassnahme und wollen deren Ergebnisse für die Selbsthilfebewegung in der Schweiz nutzbar machen.

4. Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Selbsthilfe Schweiz übernimmt schweizweit die führende Rolle in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zum gesamten Themenspektrum von körperlichen und psychischen Krankheiten und psychosozialen Belastungen von Betroffenen und Angehörigen. Selbsthilfe Schweiz bildet Allianzen mit wichtigen Partnerorganisationen.

Im Gesundheitswesen gelten die Selbsthilfegruppen als eine wichtige Säule neben ambulanter und stationärer Versorgung, Rehabilitation und Pflege sowie Prävention. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe wird vom Bund, den Kantonen und privaten Gönnern gefördert und unterstützt.

5. Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

5.1 Selbsthilfe Schweiz als Dienstleisterin

Selbsthilfe Schweiz betreibt die gesamtschweizerische Förderung der Selbsthilfegruppen und übernimmt als Dachorganisation der regionalen Selbsthilfekontaktstellen dementsprechende Aktivitäten. Sie setzt einheitliche Standards und koordiniert eine effektive und effiziente Zusammenarbeit. Sie nimmt im Auftrag des Bundes eine federführende Rolle bei der Gestaltung, der Angebotssteuerung und der Weiterentwicklung der Selbsthilfekontaktstellen wahr.

5.2 Selbsthilfe Schweiz als Interessenvertreterin

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ergänzt in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Selbsthilfe Schweiz stellt sich die Aufgabe, die Anerkennung der Selbsthilfe zu stärken. Sie wirkt als Lobbyistin der Selbsthilfe an der Gestaltung von Gesetzesvorlagen mit, welche von gesundheitspolitischer Bedeutung sind. Sie strebt die enge Zusammenarbeit mit wichtigen Gesundheitsligen, Selbsthilfeorganisationen und Allianzen an, um einen nachhaltigen Beitrag für die Förderung von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu leisten. Sie koordiniert den Aufbau einer gesamtschweizerischen Corporate Identity zur Selbsthilfe.

5.3 Selbsthilfe Schweiz als Wissensvermittlerin

Mit einer auf verschiedene Zielgruppen ausgerichteten Öffentlichkeitsarbeit übernimmt die Selbsthilfe Schweiz die Verantwortung dafür, den Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, insbesondere der Selbsthilfegruppen, breitflächig bekannt zu machen.

6. Zuständigkeitsbereiche der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und der regionalen Selbsthilfekontaktstellen

6.1 Grundsatz

Selbsthilfe Schweiz setzt sich hauptsächlich für die Selbsthilfebewegung, welche sich gemäss der WHO-Empfehlung für die Förderung von Selbsthilfegruppen unabhängig von Thematik, Betroffenheit und Form engagiert, ein.

WHO-Empfehlung:

"Auf lokaler Ebene sollten Ressourcenzentren aufgebaut werden, die finanzielle Mittel, technische Hilfe, Informationen und Dokumentationen über die Gruppen sowie andere wichtige Ressourcen bereitstellen.

Auf regionaler und nationaler Ebene sollte die Bildung von Schnittstellen angeregt werden, d.h. Zentren, die Informationen und Dokumentationen über Selbsthilfegruppen sammeln und verbreiten, vor allem aber die Diskussion und Zusammenarbeit der Gruppen untereinander sowie in der professionellen Gemeinschaft, Wissenschaft, Regierung und der breiten Bevölkerung organisieren."

ICP/HED.014 6484B, 1982

6.2 Formen der Mitgestaltung und Einflussnahme

6.2.1 Selbsthilfe Schweiz

Selbsthilfe Schweiz ist, in Zusammenarbeit mit ihren Trägerorganisationen - die regionalen Selbsthilfekontaktstellen -, führend in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und in der Weiterentwicklung eines gesamtschweizerischen Netzwerks von Selbsthilfekontaktstellen. Selbsthilfe Schweiz funktioniert als nationale und internationale Anlaufstelle für Fragen rund um Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Problemen. Sie ist verantwortlich für die Koordination und Vernetzung auf der nationalen Ebene und setzt sich für die Förderung von Selbsthilfegruppen im schweizerischen Sozial- und Gesundheitswesen ein. Sie knüpft das nationale Netzwerk, vertritt dessen Interessen nach aussen und sorgt für den Informationsaustausch. Zudem fördert sie die Entwicklung regionaler Selbsthilfekontaktstellen und die Forschung zur Thematik Selbsthilfegruppen in der Schweiz.

Aktuelle Aktivitäten sind:

- Koordination und Umsetzung des Projektes „Weiterbildung im Bereich Selbsthilfe“ für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen
- Förderung der Qualitätsentwicklung der Arbeit in den Selbsthilfekontaktstellen durch Weiterbildungsangebote, Handbuch, Intranet, Fachkommission
- Koordination und Umsetzung des Projektes „Öffentlichkeitsarbeit - Corporate Identity der Selbsthilfe im öffentlichen Raum“ in Zusammenarbeit mit Vertretenden der Selbsthilfekontaktstellen
- Aufbau einer neuen (interaktiven) Webseite, gemeinsam mit anderen Selbsthilfekontaktstellen
- Einsatz für das Präventionsgesetz des Bundes und dessen adäquate Umsetzung durch Gespräche mit Entscheidungsträgern
- Förderung von neuen Selbsthilfekontaktstellen in den Kantonen Freiburg und Genf durch die Erfassung der Situation (Situationsanalyse im Kanton Freiburg) und Gespräche mit Selbsthilfeakteuren (Genf und Freiburg)
- Initiierung und Umsetzung einer gesamtschweizerischen Table Ronde mit VertreterInnen politisch wichtiger Allianzen und Selbsthilfeorganisationen

- Erneuerung der Qualitätsstandards für die Selbsthilfekontaktstellen
- Regelmässige Aktualisierung der gesamtschweizerischen Liste aller Selbsthilfegruppen und ihrer Trägerorganisationen
- Controlling und Überprüfung der Selbsthilfekontaktstellen als Unterleistungsvertragsnehmerinnen
- Fachliche Begleitung der Studie „Entraide autogérée en Suisse Romande et au Tessin“ der Ecole Sociale et Pédagogique, Lausanne

6.2.2 Regionale Selbsthilfekontaktstellen

In Anlehnung an den deutschsprachigen Standard wird für die Regionalstellen, die unter dem Dach der Stiftung Selbsthilfe Schweiz zusammengeschlossen sind, die Bezeichnung "Selbsthilfekontaktstelle" als übergeordneter Fachbegriff verwendet. Für die derzeit 19 Selbsthilfekontaktstellen bestehen verschiedene Bezeichnungen, die begründet sind in der regionalen Entstehungsgeschichte. So gibt es die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen-Appenzell, die Kontaktstelle Selbsthilfe Schwyz, das Team Selbsthilfe Thurgau, das Zentrum Selbsthilfe Basel und in der Romandie l'Info Entraide Neuchâtel, etc.

Selbsthilfekontaktstellen sind Drehscheiben für Anliegen rund um die Selbsthilfeförderung. Merkmal einer professionellen Selbsthilfekontaktstelle ist die themenübergreifende Arbeit für Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich, fokussiert auf die Funktionsweise und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen.

Die regionalen Selbsthilfekontaktstellen sind zuständig für die Förderung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen zu allen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs ihrer Region. Sie gewährleisten den Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen ihres Zuständigkeitsgebietes und sind Anlauf-, Informations- und Beratungsstellen für und über Selbsthilfegruppen. Ihre fachliche Ausrichtung basiert auf dem Empowerment-Konzept und stellt die Förderung von Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstveränderung der Betroffenen ins Zentrum.

Die Mitarbeitenden verstehen sich als Wegbereitende für den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen. Fragen um den Beitritt oder die Gründung von Selbsthilfegruppen werden mit den InteressentInnen geklärt. Die Beratung erfolgt ressourcenorientiert mit dem Ziel, Selbsthilfe-Bestrebungen der ratsuchenden Person zu unterstützen. Dazu gehört auch die Information über die Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfekontaktstellen verstehen sich als Teil eines schweizerischen Netzwerks, das eine gute Positionierung der Selbsthilfe in der Schweiz anstrebt. Die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfekontaktstellen in der Schweiz wie auch mit der nationalen Geschäftsstelle der Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist integraler Bestandteil des Auftrags.

6.2.3 Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. Damit eine Gruppe als Selbsthilfegruppe gewertet werden kann, muss sie Grundvoraussetzungen erfüllen (die Gründung ist abgeschlossen und die Gruppe trifft sich selbstständig, sie hat mindestens 3 Mitglieder, trifft sich mindestens 2 mal im Jahr und hat eine Kontaktperson als Ansprechpartnerin für die Selbsthilfekontaktstelle). In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Fachwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ergänzt

in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen und sozialen Versorgung.

Gerade in der heutigen Zeit, in der die traditionellen Strukturen von Familien und Netzwerk dünner werden, ist die soziale Isolation von Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, ein unbestrittener gesundheitlicher Risikofaktor. Die Selbsthilfegruppe bietet ein solides soziales Netzwerk, wo Betroffene und Angehörige sich mit ihrer eigenen Erfahrung aktiv einbringen, Raum schaffen für seelische Nöte, Informationen austauschen und Themen enttabuisieren. Gemeinsam entwickeln sie Lösungen, um ihren Alltag besser zu bewältigen⁵.

7. Strategische Ziele und Handlungsfelder der Stiftung Selbsthilfe Schweiz bis 2015

Die Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz bildet die Grundlage der folgenden strategischen Ziele und Handlungsfelder. Sie wurden im Dezember 2011 in einer Retraite unter dem Stiftungsrat und zwei Vertreterinnen der regionalen Selbsthilfekontaktstellen festgelegt.

7.1 Innerer Aufbau der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Um die folgenden Ziele zu erreichen und der angestrebten Vision nahe zu kommen, benötigt Selbsthilfe Schweiz ein stabiles Fundament. Die heutigen Zuständigkeitsbereiche müssen weiterhin effizient und effektiv abgedeckt werden.

7.1.1 Ziele

- Der neue Name „Selbsthilfe Schweiz“ ist bekannt.
- Die Finanzierung der Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist mittelfristig gesichert.
- Selbsthilfe Schweiz arbeitet effizient, einvernehmlich und sachdienlich mit den regionalen Selbsthilfekontaktstellen.
- Es besteht ein flächendeckender Zugang zu Selbsthilfekontaktstellen in der ganzen Schweiz.
- Eine Studie zeigt den allgemeinen Nutzen und den Präventionsnutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe auf.
- Selbsthilfe Schweiz hat einen Leistungsauftrag vom EDI zur Förderung der Selbsthilfe und zu deren Umsetzung im Rahmen des (noch zu genehmigenden) Präventionsgesetzes.
- Selbsthilfe Schweiz gewährleistet den Wissenstransfer im Bereich Selbsthilfe.

7.1.2 Zielgruppen

Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen, Mitglieder der Selbsthilfegruppen, Betroffene, Angehörige und Interessierte, Fachpersonen der Gesundheitsversorgung und des Sozialwesens, Behörden, potentielle Geldgeber, Medienschaaffende, breite Öffentlichkeit

7.1.3 Handlungsfelder

- Erneuern der Kommunikationsmittel.
- Entwickeln und umsetzen eines Finanzierungskonzepts zur Strategieumsetzung. Verstärktes Fundraising bei potentiellen privaten Geldgebern (Stiftungen, Gesundheitsligen)

⁵ Anhang c): Statistik

und über die Konferenzen der kantonalen Sozialdirektoren und Gesundheitsdirektoren. Gründung eines Förderkreises.

- Aufbauen des Personalbestands der Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz von 110% auf 350%. Standards setzen und Richtlinien erlassen, Fachkommissionen einsetzen und aktivieren, nationale Projekte lancieren und umsetzen, regionale Projekte unterstützen. Transparenz und Austausch fördern.
- Fördern des Aufbaus von Selbsthilfekontaktstellen in der französisch sprechenden Schweiz.
- Initiieren einer Studie als Legitimations- und Fördermassnahme und deren Ergebnisse für die Selbsthilfebewegung in der Schweiz nutzbar machen.
- Überzeugungsarbeit betreffend Präventionsgesetz bei ParlamentarerInnen leisten. Verhandeln mit Entscheidungsträgern des Eidgenössischen Departements des Innern über einen Leistungsauftrag ab 2015. Aktive Unterstützung bieten beim Umsetzen des Präventionsgesetzes.
- Ermitteln und aktualisieren der Daten- und Informationsbasis zum Angebot und zur Nachfrage im Bereich der Selbsthilfe und diese öffentlich zugänglich machen.

7.2 Partnerschaften

Eine synergienutzende Zusammenarbeit mit gesundheitspolitischen Playern ermöglicht Selbsthilfe Schweiz, ihren Stiftungszweck, die Förderung der Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, als ergänzende Versorgungsmassnahme zu realisieren.

7.2.1 Ziel

- Vernetzen und Bündeln der vielfältigen Selbsthilfe-Angebote im gesamten Themenspektrum von körperlichen und psychischen Krankheiten bis zu psychosozialen Problemen und belastenden Lebenssituationen.
- Die grossen Gesundheitsligen und Selbsthilfeorganisationen anerkennen die Funktion der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und kooperieren branchenübergreifend im Bereich Selbsthilfe mit Selbsthilfe Schweiz und mit den regionalen Selbsthilfekontaktstellen.

7.2.2 Zielgruppe

Mitarbeitende und Entscheidungsträger von wichtigen gesundheitspolitischen Allianzen und Ligen.

7.2.3 Handlungsfelder

- Initiieren und durchführen von Tables Rondes mit Vertretenden von Allianzen und Ligen.
- Gegenseitiges Verlinken auf den jeweiligen Webseiten.

7.3 Internetauftritt

Der Internetauftritt der Stiftung Selbsthilfe Schweiz möchte sich für die Bedeutung der Selbsthilfe und die Förderung von Selbsthilfegruppen verstärkt über das Medium Internet einsetzen. Zu diesem Zweck wird eine Kommunikationsplattform aufgebaut. Der Internetauftritt findet sich unter www.selbsthilfeschweiz.ch / www.infoentraidesuisse.ch / www.autoaiutosvizzera.ch.

7.3.1 Ziel

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz übernimmt im Internet die führende Rolle der Selbsthilfe in der Schweiz. Ihr Webportal besticht durch Qualität, Einfachheit, Benutzerfreundlichkeit, Ori-

ginalität und Aktualität. Sie verfügt über eine dreisprachige (d,f,i) fundierte Datenbank, welche eine nützliche Verbindung zwischen den Bereichen Themen, Inhalt, Organisationen, Selbsthilfe, Logistik und allenfalls auch Werbung ermöglicht und strebt die aktive Mitgestaltung der Nutzer an (Foren, Plattform).

7.3.2 Zielgruppe

Interessierte, Betroffene und Angehörige, Mitglieder der Selbsthilfegruppen, Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen und Gesundheitsligen, Fachpersonen der Gesundheitsversorgung und des Sozialwesens, Behörden, potentielle Geldgeber, Medienschaffende, breite Öffentlichkeit

7.3.3 Handlungsfelder

- Überprüfen der Bedürfnisse, der Wünsche und Möglichkeiten der Programmierung
- Ermitteln und aktualisieren der Daten- und Informationsbasis zum Angebot und zur Nachfrage im Bereich der Selbsthilfe und diese öffentlich zugänglich machen
- Enge Zusammenarbeit mit den Kontaktstellen und Kontakte knüpfen zu Gesundheitsligen
- Gestalten der neuen Webseite
- Errichten einer Internetplattform nach dem Vorbild von www.selbsthilfe-interaktiv.de der deutschen Schwesterorganisation NAKOS in Berlin
- Gewährleisten eines laufenden Content Managements nach der Aufschaltung der neuen Webseite

8. Finanzplanung

Selbsthilfe Schweiz und ihre Unterleistungsvertragspartnerinnen setzen sich für eine transparente und leistungsgerechte Finanzierung ihrer Aktivitäten ein.

Im Jahr 2012 baut die Geschäftsstelle den Personalbestand von 115% auf 135% aus. In den Folgejahren soll dieser weiter erhöht werden (Jahr 2013 165%, Jahr 2014 215%, Jahr 2015 350%).

Verschiedene themenorientierte Projekte sollen die Förderung der Selbsthilfe aktiv unterstützen, wie z.B. Aufbau neuer Selbsthilfekontaktstellen, Austauschtreffen mit Bildungscharakter für professionelle und freiwillige Akteure im Selbsthilfebereich, Aufbau einer Internet-Plattform und Erstellen einer Studie über die Wirkung und den Nutzen der Selbsthilfe.

Im Jahr 2012 werden die Webseite der Stiftung Selbsthilfe Schweiz neu erstellt, neue Prospekte erarbeitet und der Jahresbericht neu gestaltet. In den Folgejahren soll die Selbsthilfe breitflächig ein Gesicht erhalten, fördernd wäre eine grosse Öffentlichkeits-Kampagne im Jahr 2015 umzusetzen.

8.1 Art der Finanzierung

8.1.1 Öffentliche Gelder

Selbsthilfe Schweiz und die regionalen Selbsthilfekontaktstellen übernehmen eine Aufgabe im öffentlichen Interesse. Eine gesetzliche Verankerung als Grundlage für öffentliche Beiträge wird auf allen Ebenen angestrebt. Die öffentliche Finanzierung sollte mindestens 70% des Budgets betragen.

Die seit 2001 bestehende finanzielle Unterstützung im Rahmen der Leistungsvereinbarung zwischen Selbsthilfe Schweiz und dem Bundesamt für Sozialversicherungen ermöglicht den Aufbau und die Weiterentwicklung regionaler Selbsthilfekontaktstellen und die nationale Koordination und Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Bis Ende 2014 ist die Unterstützung des Bundesamts für Sozialversicherung vertraglich gesichert. Der jetzige Gesamtbeitrag von CHF 610'065 wird aufgeteilt. Davon werden CHF 140'000 Selbsthilfe Schweiz zugesprochen und anhand eines Verteilschlüssels mit den drei Kriterien "Anzahl Selbsthilfegruppen, Jahresaufwand und Bevölkerungszahl" wird die Summe von CHF 373'514 auf die 19 regionalen Kontaktstellen verteilt. Die Restsumme wird für die Unterstützung zweier Selbsthilfeorganisationen und für Projekte verwendet.

Eine Fortführung des Leistungsauftrages muss mit den Zuständigen des Eidgenössischen Departements des Innern bis Ende Jahr 2013 verhandelt werden. Ziel ist eine Erhöhung des Gesamtbeitrags von CHF 610'065.00 auf mindestens CHF 900'000.00

Gemäss einem Empfehlungsschreiben und Verteilschlüssel der Vorstände der Konferenz der kantonalen Sozialdirektoreninnen und Sozialdirektoren (SODK) und der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) werden die kantonalen Behörden jährlich ersucht, Selbsthilfe Schweiz finanziell zu unterstützen. Die neueste Fassung des Empfehlungsschreibens stammt vom Frühjahr 2012.

8.1.2 Spenden

Es bestehen keine festen Partnerschaften mit Stiftungen, welche einen jährlichen Beitrag an Selbsthilfe Schweiz leisten. Einzelne Stiftungen leisten projektbezogene Beiträge.

Selbsthilfe Schweiz ist auf eine aktive Spendenbewirtschaftung angewiesen, welche die Betriebskosten und Projektkosten abdeckt.

8.2 Finanzplan der Stiftung Selbsthilfe Schweiz 2012- 2015

		2012	2013	2014	2015
	Ertrag	CHF	CHF	CHF	CHF
1.	Bundesbeiträge	140'000	140'000	140'000	250'000
2.	Kantonsbeiträge	60'000	60'000	70'000	80'000
3.	Administrationsbeiträge	28'350	28'350	28'350	35'000
4.	Eigenleistung, Rückstellungen	60'000			
5.	Spenden	32'770	114'250	186'650	322'000
	Total Ertrag	321'120	342'600	415'000	687'000
	Aufwand				
5.	Personalaufwand	147'500	214'600	282'000	470'000
6.	Projekte, Veranstaltungen	33'500	33'500	33'500	40'000
7.	Öffentlichkeitsarbeit	79'800	29'000	29'000	100'000
8.	Raumaufwand	20'520	20'500	20'500	22'000
9.	Büro- und Verwaltungsaufwand	39'800	45'000	50'000	55'000
	Total Aufwand	321'120	342'600	415'000	687'000

8.2.1 Kommentar zum Finanzplan

Zum Punkt 3: Die Administrationseinnahmen beinhalten die Unkostenbeiträge aus den Unterleistungsverträgen.

Zum Punkt 4: Rückstellungen aus den Vorjahren erlauben im Jahr 2012, die vorgesehene Eigenleistung zu gewährleisten.

9. Leistungszahlen

Gemeinsam mit Unterleistungsnehmerinnen ist Selbsthilfe Schweiz vertraglich an das Bundesamt für Sozialversicherungen gebunden. Gemäss einem Leistungskatalog sind Selbsthilfe Schweiz und die 19 Selbsthilfekontaktstellen verpflichtet, gewisse Leistungen zur Unterstützung der Eingliederung von Behinderten (LUFEB, Art. 74 IVG) zu leisten. Diese Verpflichtungen beinhalten Sollvorgaben für Sozial-Kurzberatungen, allgemeine Medien- und Öffentlichkeitsarbeit, eigene öffentliche Medien und Publikationen, themenspezifische Grundlagen und Projekte sowie Basisleistungen zur Förderung der Selbsthilfe / Beratung von Selbsthilfeorganisationen und –gruppen sowie Einzelpersonen.

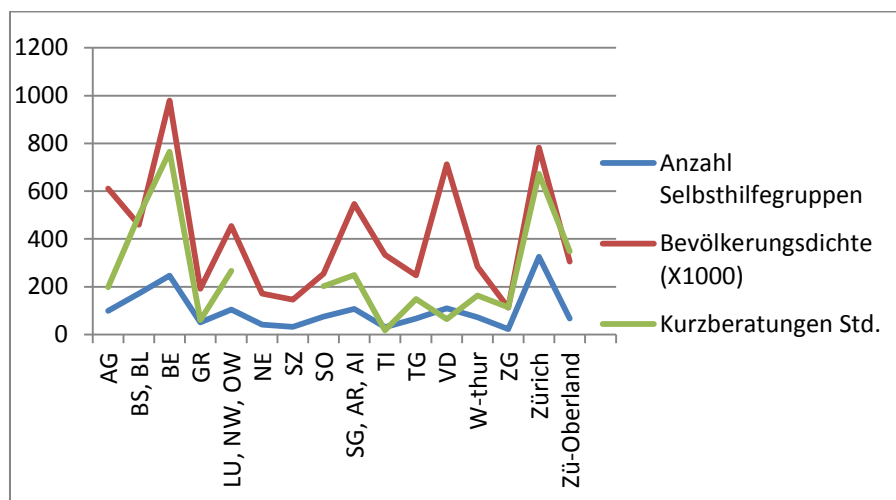
Die Sollvorgaben werden in Stunden gemessen: Im Jahr 2010 wurden 4151 Stunden Kurzberatung geleistet (Abweichung vom Soll: +16%), 6893 Stunden Informations- und Öffentlichkeitsarbeit vollbracht (+96% vom Soll), 5'054 Stunden für themenspezifische Grundlagenarbeit und Projekte investiert (+141% vom Soll) und 15'869 Stunden für die Förderung der Selbsthilfe, Beratung von Gruppen und Einzelnen gearbeitet (+91% vom Soll).

Pro Jahr finden schweizweit rund 8-10'000 Sozial-Kurzberatungen statt für Menschen sowie deren Angehörige, welche aufgrund einer somatischen, psychischen oder sozialen Belastung Unterstützung in Form einer Selbsthilfegruppe suchen, oder für Medienschaffende und Fachpersonen, welche Informationen zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen suchen.

Im Jahr 2010 erhielten neben den 2'044 bestehenden Selbsthilfegruppen über 200 Selbsthilfegruppen fachliche Beratung und Unterstützung für ihren Gründungsprozess.

Selbsthilfe Schweiz organisiert jährlich ein Austausch- und Weiterbildungstreffen für alle Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen und regelmässige Treffen der nationalen Fachkommission. Die regionalen Selbsthilfekontaktstellen führen rund 40 Austauschtreffen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und 20 regionale Intervisionstreffen für Mitarbeitende pro Jahr durch. Zusammen mit den Selbsthilfekontaktstellen veranstaltet Selbsthilfe Schweiz nationale Workshops für Mitglieder von Selbsthilfegruppen (denk quer!), und mehrere regionalen Stellen bieten ihren regionalen Selbsthilfegruppen regelmässig Workshops an.

9.1 Verbreitung der Selbsthilfe in der Schweiz





Portrait und Meilensteine

Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Selbsthilfe Schweiz ist die nationale Dachorganisation der regionalen Selbsthilfekontaktstellen und engagiert sich seit dem Jahr 2000 auf verschiedenen Ebenen für die konsequente Förderung der Selbsthilfegruppen, der Selbsthilfekontaktstellen und aller Massnahmen, welche die Idee und Methoden der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unterstützen. Sie vertritt die gemeinschaftliche Selbsthilfe in ihrem gesamten Themenspektrum. Die Stiftung hat einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen und verfolgt keinerlei Erwerbszweck. Sie ist politisch und konfessionell neutral.

Die Struktur und die Arbeitsweise der Stiftung und deren Geschäftsstelle entsprechen einer Empfehlung der WHO Europa.

Selbsthilfekontaktstellen

Die meisten Selbsthilfegruppen kommen mit professioneller Unterstützung zustande. Selbsthilfekontaktstellen sind regionale Kompetenzzentren, welche interessierte Betroffene informieren und beraten. Sie leisten Starthilfe für neue Gruppen, unterstützen diese bei der Suche nach Räumlichkeiten und beraten sie bei später auftauchenden Problemen. Sie führen eine Liste aller Selbsthilfegruppen in der Region und organisieren regelmässige Austauschtreffen. Sie tragen mit vielfältiger Öffentlichkeitsarbeit zu einem selbsthilfefreundlichen Klima in der Region bei und fördern im speziellen die Kooperation mit Fachleuten. Zurzeit gibt es 19 regionale Selbsthilfekontaktstellen und eine im Fürstentum Liechtenstein.

Selbsthilfegruppen

Es gibt in der Schweiz über 2'000 Selbsthilfegruppen zu 450 verschiedenen Themen. Neben den überwiegend gesundheitlichen Themen, wie beispielsweise chronische Schmerzen, Krebserkrankung, Depressionen, geht es auch um psychosoziale Probleme wie Burnout oder die Belastung durch spezielle Lebenssituationen wie Tod eines Kindes oder Trennung/Scheidung. In der Selbsthilfegruppe schliessen sich Menschen mit vergleichbaren Problemen und Betroffenheit zusammen, um ihre Lage zu verbessern. Selbsthilfegruppen nutzen das Potenzial der Gruppe und der Selbstorganisation. Sie orientieren sich an Alltagsfragen im Umgang mit einer Krankheit oder einer Lebenskrise.

Eine schweizerische Nationalfonds-Studie (Stremlow 2004) bestätigte die hohe gesundheitsrelevante Wirkung von Selbsthilfegruppen, wie Reduktion von krankheitsbedingten Belastungen, Kompetenzsteigerung und soziale Aktivierung sowie gezielteren Umgang mit der professionellen Versorgung.

Online Community

Durch den Aufbau und die Führung einer Online-Datenbank und der Vorbereitung einer Online-Community verschafft die Selbsthilfe Schweiz der Selbsthilfe eine quantitativ neuartige Grundlage, Wissen zu teilen, egalitäres Consulting zu ermöglichen und neue Impulse aufzunehmen.

Meilensteine der Stiftung Selbsthilfe Schweiz (ehemals KOSCH)

- Seit 2001 ermöglicht eine Leistungsvereinbarung zwischen der Selbsthilfe Schweiz und dem Bundesamt für Sozialversicherungen die finanzielle Förderung regionaler Selbsthilfekontaktstellen im Bereich der Behindertenhilfe. Vor der Gründung der Stiftung erhielten nur zwei Kontaktstellen IV-Beiträge.
- Ein Rahmenkonzept sowie die Richtlinien unterstützen Initiantinnen und Initianten bei der Gründung von regionalen Selbsthilfekontaktstellen.
- Die im Jahr 2004 durch die Stiftung veranlasste und viel beachtete wissenschaftliche Studie (mitfinanziert vom Schweizerischen Nationalfonds) zeigte den Stand der Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Schweiz auf. Sie skizzierte die Weiterentwicklungsmöglichkeiten und empfahl eine Aufwertung der Selbsthilfe und ihrer Organisationen.
- 2005 hat erstmals ein Kanton die Förderung der Selbsthilfe als kantonale Gesundheitsaufgabe in seine Verfassung aufgenommen (Basel-Stadt, Verfassungsrevision).
- 2007 und 2008 erscheinen mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und der Krebsliga Schweiz im Beobachter-Buchverlag zwei Publikationen, die den Effekt der wissenschaftlichen Studie in einer breiten Öffentlichkeit vertiefen (Ruth Herzog-Diem, Stiftungsrätin, und Sylvia Huber, Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen/Appenzell: „Selbsthilfe in Gruppen“ und „Les Groupes d'entraide autogérés“).
- 2009 wurden differenzierte Qualitätsstandards entwickelt, welche ein integrierter Bestandteil der Richtlinien sind. Dadurch entstand ein Instrument zur Überprüfung der Arbeitsqualität im Bereich Selbsthilfeberatung.
- Nach der Eröffnung der Kontaktstelle Biel 2010 besteht in den meisten Deutschschweizer Regionen ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfekontaktstellen. Das Angebot in den weiteren Sprachregionen wird in Zusammenarbeit mit den Kantonen ausgebaut.
- 2010 zeichnete die Krebsliga Schweiz die Stiftung mit dem Anerkennungspreis für eine konsequente Förderungspolitik für Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitswesen aus.
- 2010 feierte die Stiftung ihr zehnjähriges Bestehen.
- 2011 eröffnete Info Entraide Neuchâtel ihre Tore und bietet somit neben Lausanne einen weiteren Dienst in der französischsprechenden Schweiz an.
- Nach siebenjähriger Unterstützung des Aufbaus vierer regionalen Kontaktstellen im Kanton Bern, konnte die Stiftung 2011 ihre Trägerschaft an die regionale selbständige Trägerschaft übergeben.
- 2011 entschied sich der neu konstituierte Stiftungsrat, die sozialpolitische Organisation angemessener zu positionieren. Ab dem 1. Januar 2012 tritt die Stiftung unter dem Namen SELBSTHILFE SCHWEIZ auf.

Stiftungsrat und Team der Selbsthilfe Schweiz

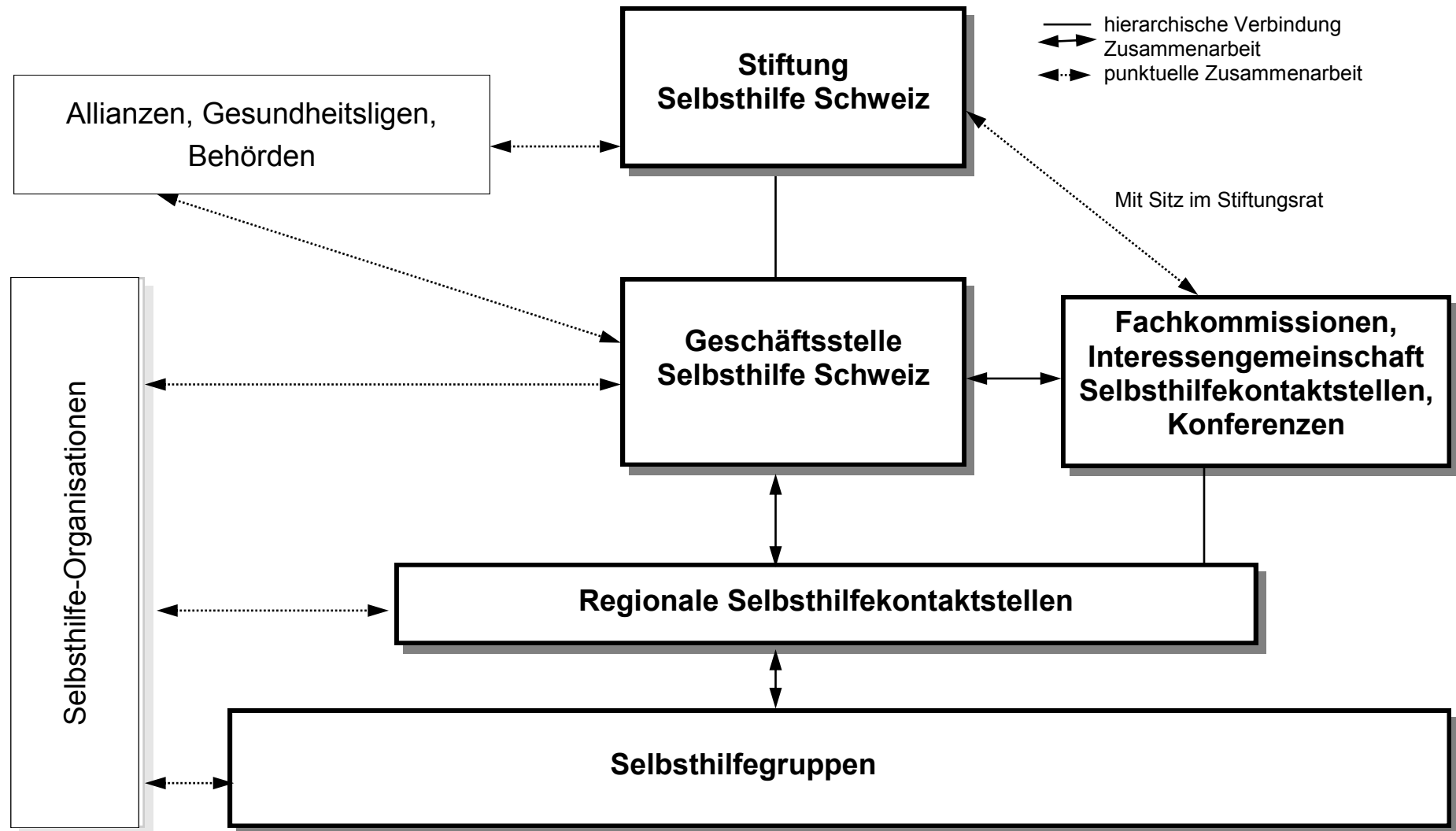


Von links nach rechts:

Kristin Metzner (Delegierte der Kontaktstellen), Barbara Wyss (Delegierte der Kontaktstellen), Judith Jäggi (Sekretariat), Sebastian Gibis (Kommunikation), Lukas Schmid (Stiftungsrat), Carmen Rahm (Geschäftsleitung), Lena Rérat (Stiftungspräsidentin), Ruth Herzog (Stiftungspräsidentin), Anna Sax (Stiftungspräsidentin), Philippe Lehmann (Stiftungsrat)

Nicht auf dem Foto: Franz Wyss (Stiftungsrat), Janitha Reetz (Buchhaltung), Roland Obrifor (Informatik)

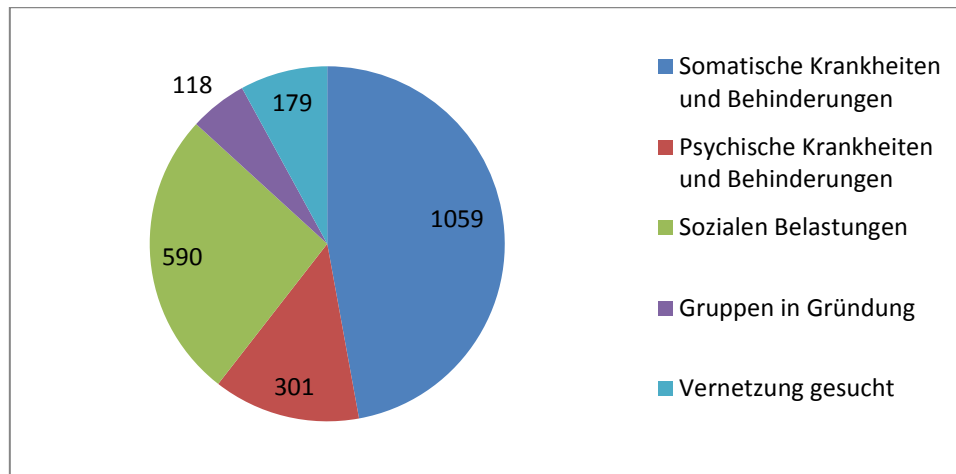
Organigramm Selbsthilfe Schweiz



Verbreitung der Selbsthilfegruppen in der Schweiz

Selbsthilfegruppen entstehen meist auf Initiativen von Betroffenen. Die regionalen Selbsthilfekontaktstellen bieten dafür die strukturellen Fördermassnahmen.

In der Schweiz stehen rund 2000 Gruppen zu über 450 verschiedenen Themen zur Verfügung, über die Hälfte beschäftigen sich mit körperlichen und psychischen Erkrankungen und Behinderungen und ein Drittel mit sozialen Belastungen.



Beispiele für Selbsthilfegruppen-Themen

für somatische Krankheiten und Behinderungen:

- AD(H)S, Aufmerksamkeit Defizit Syndrom
- Alzheimer
- Bluthochdruck
- Epilepsie
- Herz- und Kreislaufkrankheiten
- Morbus Crohn
- Sehbehinderung
- Zöliakie

für psychische Krankheiten und Behinderungen:

- Angst- und Panikattacken
- Depressionen
- Drogenabhängige Kinder
- Internetsucht
- Messies
- Schizophrenie

für soziale Belastungen:

- Alleinstehende
- Hochsensibilität
- Arbeitslosigkeit
- Sexueller Missbrauch
- Trennung/Scheidung
- Trauer