



Erstmals wird an einem Stand in Baden über die Selbsthilfe umfassend informiert.

Nationaler Tag der Selbsthilfe

Unter dem Motto «Reden hilft!» sind die Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren mit der interessierten Öffentlichkeit ins Gespräch gekommen.

BADEN – An regional unterschiedlichen Standaktionen konnten sich Interessierte am vergangenen Samstag fachkundig über das Thema Selbsthilfe orientieren lassen, mit vielfältigen Informationsmaterialien eindecken, sowie sich vielerorts von einem attraktiven Rahmenprogramm zur Selbsthilfe unterhalten lassen.

Standaktion in Baden

Das SelbsthilfeZentrum Aargau war am 21. Mai bei schönstem Wetter mit einem Informationsstand sowie akustischer Bibliothek an der Badstrasse in Baden anzutreffen. Interessierte Personen konnten sich vor Ort beraten lassen, sich mit Informationsmaterial eindecken und sich in der akustischen Bibliothek die Erfahrungsberichte verschiedener Mitglieder von Selbsthilfegruppen anhören. Das Selbsthilfezentrum wurde von einigen Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen tatkräftig darin unterstützt, das Thema Selbsthilfe in die Öffentlichkeit zu tragen. Dabei fand auch ein reger Austausch zwischen den verschiedenen Selbsthilfegruppen statt. Die Reaktionen der Passanten und einiger Personen, die eigens wegen des «Tags der Selbsthilfe» nach Baden gereist waren, fielen durchwegs positiv aus und somit war die Durchführung des ersten «Nationalen Tages der Selbsthilfe» ein Erfolg.

Ziel des Aktionstages

Ziel des Aktionstages war, Betroffenen und Angehörigen eine niederschwellige

ge Kontakt- und Beratungsmöglichkeit anzubieten, sowie die gemeinschaftliche Selbsthilfe als wichtigen Pfeiler des Gesundheitswesens stärker in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken. Geplant ist, den Nationalen Tag der Selbsthilfe jährlich durchzuführen und der Bevölkerung damit einen verlässlichen Fixpunkt zu bieten.

Der Selbsthilfe eine Stimme geben

Am Nationalen Tag der Selbsthilfe wurde erstmals die «Akustische Bibliothek» der Stiftung Selbsthilfe Schweiz, dem Dachverband aller regionaler Selbsthilfezentren, präsentiert. Hierfür wurden Gespräche mit Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden geführt und aufgezeichnet. Angehörige und Betroffene berichten offen über ihren Weg in und mit einer Selbsthilfegruppe. Die gesammelten Berichte können vor Ort mittels MP3-Playern angehört werden. Zudem wurden sie gleichentags auf der Website www.tag-der-selbsthilfe.ch veröffentlicht.

Wertvolle Erfahrungsberichte

Diese persönlichen Erfahrungsberichte können die Sinnhaftigkeit und den Nutzen einer Selbsthilfegruppe besser aufzeigen, als es jede noch so ambitionierte Informationskampagne zu leisten imstande wäre. «Wer nicht persönlich von einer Krankheit oder einem Schicksalsschlag betroffen ist, hat keine Ahnung, welche Auswirkungen das auf den Alltag

hat», betont Katia Schaer, Projektleiterin der «Akustischen Bibliothek». «Auch ein Arzt kann einem Muskelkranken nicht sagen, welche Hilfsmittel sich bei seinen spezifischen Problemen mit der Feinmotorik bewährt haben. Selbsthilfegruppen sind Schatzkammern persönlicher Erfahrungen. Viel mehr, als ein Mensch alleine machen kann. Wir möchten anfangen, über gemeinschaftliche Selbsthilfe zu reden, zu erzählen, was gemeinschaftliche Selbsthilfe ist, um diese Möglichkeit, einem Schicksalsschlag oder einer Krankheit zu begegnen, möglichst vielen Menschen zu eröffnen.»

Selbsthilfe ist vielfältig

Schweizweit gibt es rund 2100 Gruppen, die sich zu zirka 300 verschiedenen Themen treffen. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schliessen sich Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Sie tauschen sich aus, holen sich Tipps, informieren sich und vertreten ihre gemeinsamen Interessen nach aussen. Selbsthilfe gibt es in unterschiedlichen Formen: So werden die klassischen Gesprächsrunden zunehmend ergänzt durch Gruppen, deren Schwerpunkt in der Durchführung gemeinsamer Aktivitäten liegt oder welche sich der themenspezifischen Aufklärungsarbeit verschrieben haben. Und natürlich gewinnt auch der Austausch über das Internet zunehmend an Bedeutung. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz erachtet es als zentrales Anliegen, diese gelebte Vielfalt innerhalb des Selbsthilfespektrums Betroffenen, Angehörigen und der interessierten Öffentlichkeit aufzuzeigen und durch intensivierte Öffentlichkeitsarbeit bestehende Vorurteile weiter abzubauen.