

# Wo gehts hier zur Selbsthilfegruppe?

Kliniken und Spitäler werden «selbsthilfefreundlich» – auch in der Schweiz

Text: Sarah Wyss Bilder Schwerpunkt: Luc-François Georgi

**Was in unseren Nachbarländern bereits verankert ist, wird nun auch in der Schweiz verstärkt: die Zusammenarbeit von Selbsthilfezentren, Betroffenen, Angehörigen und Gesundheitsinstitutionen. Ziel ist eine Kooperation auf Augenhöhe. So können Selbsthilfegruppen zu einem Bestandteil des Behandlungspfades werden.**

Ob Spital, Rehaklinik oder Praxis: Medizinische Fachkräfte diagnostizieren und behandeln Erkrankungen und Beeinträchtigungen, kennen sie aber in der Regel nicht aus eigener Betroffenheit. Durch die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen profitieren Fachkräfte von dieser Erfahrungsexpertise. Betroffene tragen mit ihrem Wissen über die hinter einer Diagnose stehende Alltagsrealität zum patientenorientierten Handeln von Gesundheitseinrichtungen bei. Erste Kooperationen zwischen Kliniken, Spitälern und Selbsthilfezentren gibt es auch in der Schweiz. Allerdings sehr punktuell und wenig systematisiert.

Schweizweit gibt es über 2500 Selbsthilfegruppen, wovon sich ein Viertel mit sozialen Themen und die anderen drei Viertel mit Gesundheitsthemen befassen. Für den Bereich der körperlichen Behinderungen existieren knapp 200 Gruppen. Seit 2017 arbeiten Selbsthilfe Schweiz<sup>1</sup> und mehrere Selbsthilfezentren an einem systematischen Aufbau von solchen Kooperationen und stossen dabei auf reges Interesse der Gesundheitsinstitutionen.

## Stärkung des Selbstmanagements und der Patientenorientierung

Das Bundesamt für Gesundheit hat 2017 eine Plattform für Selbstmanagement-Förderung geschaffen. Die Selbstmanagement-Förderung umfasst patientenzentrierte Ansätze, die darauf abzielen, Menschen mit chronischen, nicht übertragbaren körperlichen und psychischen Krankheiten, Suchtbetroffene sowie Angehörige im Umgang mit Herausforderungen zu unterstützen und sie in ihren Ressourcen und Selbstmanagement-Kompetenzen zu stärken. Im Kontext der Zunahme von chronischen Krankheiten,

der weiten Verbreitung von Suchtproblemen und den stark steigenden Gesundheitskosten nimmt der Bedarf nach neuen Versorgungsmodellen zu.

Evidenzbasierte Ansätze und Angebote zur Selbstmanagement-Förderung sollen systematisch und nachhaltig im Gesundheitswesen verankert werden. Eine Massnahme im Rahmen der «Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024» hat zum Ziel, das Selbstmanagement von chronisch kranken Personen und ihren Angehörigen zu stärken. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe wurde dabei vom Bundesamt für Gesundheit in den Referenzrahmen zur Förderung des Selbstmanagements aufgenommen. Die Methodik der Selbsthilfe entspricht aus vielen Gründen den Zielen der Selbstmanagement-Förderung. Aus Sicht der Selbsthilfe ist diese nicht als Ergänzung und Entlastung der Gesundheitsinstitutionen wichtig, sondern vor allem im Hinblick auf die Stärkung der Patient\*innenorientierung. Das Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»<sup>2</sup> von Selbsthilfe Schweiz reiht sich in diese Bestrebungen ein.

## Das Projekt

Kernelement des Projekts von Selbsthilfe Schweiz ist das «Kooperationsdreieck», die Zusammenarbeit von Vertreterinnen und Vertretern des Selbsthilfezentrums, von Selbsthilfegruppen und Gesundheitsinstitution. Auf Augenhöhe erarbeiten und beschliessen sie Massnahmen, die zu mehr Selbsthilfefreundlichkeit in der Gesundheitsinstitution führen sollen. Die Massnahmen orientieren sich an sechs, bereits in Deutschland und Österreich erprobten Qualitätskriterien und betreffen einerseits die Sichtbar-

## Gerade bei Angehörigen besteht ein hoher Bedarf an Austausch und Orientierung

machung von, sowie Information über Selbsthilfegruppen und andererseits den Erfahrungsaustausch oder die Partizipation der Selbsthilfegruppen. Wichtig ist auch, dass eine Ansprechperson innerhalb der Institution definiert wird. Im Zentrum des Projektes steht selbstverständlich der Mehrwert für Patient\*innen und deren Angehörige. Sie erfahren durch das Projekt einen direkten Zugang zum Angebot der Selbsthilfe. Dies gilt für die Zeit während, vor allem aber auch nach einem Klinikaufenthalt. Durch den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe finden Patient\*innen und ihre Angehörigen Verständnis und Unterstützung im Umgang mit Krankheiten und belastenden Lebenssituationen. Eine Selbsthilfestudie<sup>3</sup> aus dem Jahr 2017 bestätigt, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe die Reduktion der krankheitsbedingten Belastungen unterstützt und die Betroffenen bei einem gezielteren Umgang mit der

Sarah Wyss

ist Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz und Gesundheitsexpertin.





professionellen Versorgung, Compliance genannt, stärkt. Die Kooperation bringt auch für die beteiligten Gesundheitsinstitutionen einen grossen Mehrwert. So wird ein Nachsorgeangebot – sowohl für Betroffene wie auch deren Angehörige geschaffen. Erwiesenermassen besteht gerade bei Angehörigen ein hoher Bedarf an Austausch und Orientierung. Selbsthilfegruppenteilnehmende unterstützen sich bei alltagspraktischen und psychosozialen Fragen. Persönliche kontinuierliche Beziehungen werden als tragend erlebt. Die direkte Zusammenarbeit mit Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen gibt auch Hinweise zu einer bedarfsgerechten und effizienten Patientenversorgung. Sie ermöglicht deshalb nicht nur einen Kompetenzzuwachs für die beteiligte Gesundheitsinstitution, sondern kann auch die Fachpersonen entlasten. Zuletzt gilt es auch zu erwähnen, dass im Rahmen des Projektes Institutionen, die die Massnahmen umsetzen, als «selbsthilfefreundlich» ausgezeichnet werden. Der Auszeichnungsprozess ermöglicht eine einheitliche Evaluation, eine Qualitätssicherung und eine Sichtbarkeit des Engagements. Das Projekt ist

2017 in den Pilotregionen Basel, Luzern und Zürich gestartet worden. Seit 2018 arbeiten auch Bern, Winterthur und Solothurn mit. Bereits sind – von Universitätsspitalern über psychiatrische Kliniken bis hin zu Regionalspitalern – insgesamt zehn Gesundheitsinstitutionen beteiligt.

### Erprobtes Zusammenspiel zwischen Ehrenamt und Angestellten

In Deutschland treibt das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit<sup>4</sup> die Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen seit 2009 voran. Auch in Österreich macht man damit gute Erfahrungen. Durch die gute Vernetzung der Selbsthilfebewegung über nationale Grenzen hinweg kann auch das Schweizer Projekt von diesen Erfahrungen profitieren. Es zeigt sich, dass die Selbsthilfe ein grosses, bisher noch unzureichend ausgeschöpftes Potenzial an Erfahrungswissen und Betroffenenkompetenz bietet. Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen lassen dieses Know-how zum Wohle ihrer PatientInnen unmittelbar in ihr ärztliches und pflegerisches Handeln einfliessen. PatientInnen mit chronischen Erkrankungen und ihre Angehörigen müssen oftmals ihr Leben lang mit den Folgen der Erkrankung leben. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden sie Unterstützung und das Verständnis Gleichbetroffener. Sie treffen auf ein soziales Netz, das auch in schwierigen Lebenslagen hält. Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtungen fördern daher aktiv den Kontakt zwischen PatientInnen und der Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen sind nicht gewinnorientiert und bezahlen keine Honorare. Die Arbeit der teilnehmenden Betroffenen wird ehrenamtlich erbracht. Angestellte gibt es in den regionalen Selbsthilfezentren. Das Projekt wird momentan zum grössten Teil noch durch Eigenleistung der Selbsthilfezentren getragen. Eine mittelfristige Finanzierung ist aber zwingend notwendig. Nur so kann das Projekt weitergeführt und ausgebaut werden – die Nachfrage und das Interesse sind auf jeden Fall da.

### Fussnoten

1 Seit dem Jahr 2000 agiert die Stiftung Selbsthilfe Schweiz auf nationaler Ebene im Dienste der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Als einzige Organisation engagiert sie sich, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form der Hilfe für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Die Stiftung hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), den sie zusammen mit zwanzig regionalen Selbsthilfezentren und zwei Selbsthilfeorganisationen umsetzt.

2 [www.selbsthilfefreundlichkeit.ch](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.ch)

3 Lanfranconi et al.: Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz; Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen, Hogrefe, 2017.

4 [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)