

Hilft mir denn niemand?

In vielen Lebenslagen können gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen eine wertvolle Unterstützung sein. Bei Selbsthilfe Schweiz laufen die Fäden zusammen.

Text: Roland Hügli



FRAGE 24

«Gemeinschaftliche Selbsthilfe: Der beste Weg um sich selbst zu helfen» So steht es auf einem Plakat in einem Büro an der Langstrasse 12 in Basel. Hier ist der Sitz von Selbsthilfe Schweiz, dem Dreh- und Angelpunkt aller Selbsthilfegruppen in der Schweiz. In ihrer Datenbank sind derzeit gegen 300 Themen erfasst, zu denen in der Schweiz eine Selbsthilfegruppe besteht, von A wie Alzheimer (eine sehr gute Ergänzung der Spezialhilfe) bis Z wie Zwillinge. Die Auflistung zeigt, dass es oft Menschen mit einer schweren Krankheit sind, die sich in einer Selbsthilfegruppe zusammenschliessen. Aber auch die Stichworte Arbeitslosigkeit, Demenz, Migräne, Schule oder Trauer finden sich auf der Liste. Themen also, mit denen die meisten von uns direkt oder indirekt irgendwann in Berührung kommen.



In der Schweiz bieten verschiedene Selbsthilfereorganisationen Foren an, in denen sich Betroffene und Interessierte vernetzen können. Viele der Foren sind in die Suchmaschine von Selbsthilfe Schweiz integriert.
www.selbsthilfe-schweiz.ch

gerade mal rund 21 Vollzeitzellen zur Verfügung und auch die Selbsthilfe Schweiz als zentrale Dienst- und Koordinationsstelle ist mit lediglich 180 Stellenpraktikanten dotted. Gleichwohl konnte in den vergangenen Jahren in der Schweiz viel bewegt werden - nicht zuletzt dank der klaren Aufgabenverteilung. Während die Selbsthilfe Schweiz die Vernetzung (zum Beispiel mit Gesundheitsorganisationen) fördert, berät und Lobbying betreibt, fungieren die regionalen Selbsthilferezentren als lokale Drehscheiben für die gemeinschaftliche Selbsthilfe in ihrem Einzugsgebiet. Etliche erhalten Personen, die Hilfe suchen, Unterstützung, ebenso solche, die selber eine Gruppe ins Leben rufen möchten, erklärt Sarah Wysin, zwei der zentralen Aufgaben der Lebenskonzepte.

Überall dort, wo in den vergangenen Jahren Zentren entstanden sind, hat dies eine enorme Entwicklung ausgelöst. So wurden etwa in der Romandie und im Tessin nach dem Aufbau neuer Selbsthilferezentren innerhalb kürzester Zeit über 100 Selbsthilferezentren gegründet. Ein Umstand, der Sarah Wysin besonders freut, denn Selbsthilferezentren sind keine

FRAGE 25 Die Prämien früher bezahlen?

OFFIZIELLE MITTEILUNG

Bis anhin waren bei der CSS die Prämien für einen laufenden Monat immer erst zum Monatsende fällig; die Prämienberechnung war also nachschüssig. Nun hat das Bundesamt für Gesundheit (BfG) die CSS angewiesen, bis ihrem Versicherten per Mai 2017 die

Prämien neu im Voraus einzubuchen. So will es auch Artikel 90 der Verordnung über die Krankenversicherung (KV), Betreffend die Versicherungsbedingungen der CSS Gruppe. Das führt zu einer finanziellen Belastung denn wer seine Prämien monatlich bezahlt, muss die Mai- und die Juni-Abrechnung praktisch gleichzeitig bezahlen. Deshalb bietet die CSS ihren Versicherten die Möglichkeit, ihre Juni-Prämienberechnung in Raten zu begleichen.

Mehr Informationen gibt es unter
www.css.ch/vermittlung