Wer unter dem Gleichen leidet, ist der beste Berater

Immer mehr Selbsthilfegruppen werden gegründet. Weshalb sie für die Prävention und Gesundheitsförderung so wichtig sind und wie sie den Einzelnen unterstützen, erklärt Dr. Remo Gysin, alt Nationalrat und Präsident der Stiftung für Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen.

aktuell: Herr Gysin, weshalb braucht es Selbsthilfegruppen?

R. Gysin: Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Stütze für Menschen, die ihr Leben und die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen. Sie ergänzen die professionelle Betreuung und erfüllen damit eine wichtige Aufgabe im Gesundheitswesen. Selbsthilfegruppen helfen, den Alltag unter schwierigen Bedingungen zu bewältigen, im Sinne von: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Man könnte aber auch sagen: Geteilte Erfahrungen wirken doppelt so stark.

Was kann eine Selbsthilfegruppe für den Einzelnen bewirken?

Selbsthilfegruppen holen Chronischkranke oder Menschen in einer Lebenskrise aus der Isolation. Die Mitglieder ermutigen sich gegenseitig und gewinnen dadurch Selbstvertrauen und Kraft, ihr Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen. Deshalb fördern Selbsthilfegruppen die Fähigkeit, die Gesundheit wiederzuerlangen oder einen besseren Umgang mit der Krankheit zu finden, wodurch die

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Was ist die Stiftung KOSCH?

Die Stiftung für Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen (KOSCH) ist die Dachorganisation von 19 regionalen Selbsthilfekontaktstellen, deren Tätigkeiten sie unterstützt. Sie entspricht der Empfehlung der WHO und ist auch auf Wunsch der Kantons- und Bundesbehörden entstanden. Dieses Jahr feiert die KOSCH ihr 10-Jahre-Jubiläum. Sie ist eine nationale und internationale Anlaufstelle für Fragen rund um die Selbsthilfegruppen, vertritt deren Interessen nach aussen und sorgt für den Informationsaustausch. Zudem stellt die Stiftung KOSCH den Dialog mit Fachverbänden und öffentlichen Institutionen her, damit der gesellschaftliche Nutzen von Selbsthilfegruppen auch in der Sozialpolitik Thema ist.

Dr. Remo Gysin: «Selbsthilfegruppen haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.»

krankheitsbedingten Belastungen im Alltag abnehmen. Die Mitglieder gewinnen neue Kompetenzen und neues Wissen. Dadurch können sie auf gleicher Augenhöhe mit dem Arzt die Therapieschritte festlegen, was sich positiv auf den Therapieerfolg auswirkt.

Für welche Patienten sind Selbsthilfegruppen besonders hilfreich?

In der Schweiz gibt es 2000 Selbsthilfegruppen zu 450 Bereichen. Drei Viertel der Gruppen beschäftigen sich mit gesundheitlichen Problemen wie Lungenkrankheiten, Krebs oder Suchtleiden. Auch Angehörigengruppen, wie es sie für Eltern krebskranker Kinder oder für Ehepartner von Suchtkranken gibt, wirken sehr entlastend und unterstützend. Selbsthilfegruppen sind also sinnvoll und helfen besonders Menschen mit einem chronischen Leiden.

Kann eine gut funktionierende Selbsthilfe die Kosten im Gesundheitswesen beeinflussen?

Die Selbsthilfegruppen haben einen nachweisbaren Einfluss auf das Verhalten der Patienten und damit indirekt auch auf die Kosten: Durch einen bewussteren Umgang mit der Krankheit werden Therapieziele und Massnahmen besser eingehalten. Dies kann eine Reduktion von Medikamenten zur Folge haben. Eine Nationalfondsstudie von Jürgen Stremlow, Hochschule für Soziale Arbeit Luzern, belegt den kostenwirksamen Einfluss von Selbsthilfegruppen. Wenn die Arbeit der rund 2 000 Selbsthilfegruppen in der Schweiz professionell geleistet werden müsste, würde sie Kosten im dreistelligen Millionenbereich verursachen.

> « Selbsthilfegruppen fördern die Fähigkeit, die Gesundheit wiederzuerlangen oder einen besseren Umgang mit der Krankheit zu finden. »

Sollen Kranken- und Unfallversicherungen ihre Patienten zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen motivieren?

Ja, sie sollen die Patienten über den Sinn und Zweck von Selbsthilfegruppen informieren. Selbsthilfegruppen haben einen nachweislich positiven Einfluss auf die Gesundheit. Dass die Patienten Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, liegt selbstverständlich auch im Interesse der Versicherer.

Wie arbeitet SWICA mit Selbsthilfegruppen zusammen?

SWICA Care Manager zum Beispiel ermutigen ihre Patienten, einer Selbsthilfegruppe beizutreten, weil sie damit schon gute Erfahrungen gemacht haben: Ein Parkinson-Patient beispielsweise lernte in einem SWICA Gesundheitszentrum die HORA-Methode kennen, die nachweislich gute Resultate bei der Behandlung von Parkinson erzielt. Er lud den Entwickler der Methode, Peter Hornung, in die Selbsthilfegruppe ein. So lernten auch die übrigen Teilnehmer die Methode kennen.

Wie sehen Sie die Entwicklung der Selbsthilfegruppen in der Schweiz?

Es werden laufend neue Gruppen gegründet. Das beweist, dass ein echtes Bedürfnis dafür besteht. Auf politischer Ebene wird einiges getan, um die Selbsthilfegruppen zu stärken: Im Kanton Basel-Stadt wurde die Förderung von Selbsthilfegruppen in die Verfassung aufgenommen. Im Kanton Bern wurde dieses Jahr das vierte Selbsthilfezentrum gegründet. In den Kantonen Aargau, Luzern und Zürich gibt es erfreuliche Entwicklungen. Lücken und Herausforderungen gibt es in den Kantonen Graubünden, Wallis, Tessin und in der Westschweiz. Besondere Sorgen bereitet mir die Finanzierung der unterstützenden Strukturen. Das Präventionsgesetz, das zurzeit in parlamentarischer Beratung steht, würde der Entwicklung der Selbsthilfegruppen einen Schub verschaffen – das wäre ein Lichtblick.

Kontakt

Möchten Sie in einer Selbsthilfegruppe mitmachen? Kontaktieren Sie den zentralen **Auskunftsdienst: 0848 810 814.**