

Stiftung KOSCH

# Selbsthilfegruppen sind wirksam

Remo Gysin, Präsident Stiftung KOSCH

«Jeder profitiert von den Erfahrungen des anderen.» – «Wenn ich zu Hause bin, mitten in einer Depression, ohne Antrieb, ohne Boden unter den Füßen, und dann in die Gruppe gehe, dann zieht mich dies oft aus dem Loch hinaus. Ich kann meine Gedanken und Probleme abladen und werde verstanden.»

Diese beiden Statements von Patienten verdeutlichen den Kerngedanken der Selbsthilfegruppen: den Willen, das eigene Leben selbst zu gestalten, indem ich meine Erfahrungen teile und durch den Erfahrungsaustausch lerne, mit meiner Krankheit besser umzugehen.

**Selbsthilfegruppen** sind freiwillige Zusammenschlüsse, die nach der Startphase ohne professionelle Leitung arbeiten. Dieser emanzipatorische, auf Gegenseitigkeit und Gleichwertigkeit beruhende Ansatz unterscheidet sich klar von allen anderen Formen der Zusammenarbeit im Gesundheitswesen. Selbsthilfegruppen ergänzen die professionelle Betreuung und erfüllen hiermit eine wichtige Aufgabe. Längst haben Studien belegt, dass Mitglieder von Selbsthilfegruppen professionelle Angebote gezielter und ernsthafter in Anspruch nehmen. Durch einen bewussteren Umgang mit der Krankheit werden gemeinsam mit Medizinalpersonen festgelegte Therapieziele und -massnahmen besser eingehalten. Dies kann auch einen verminderten Medikamentengebrauch zur Folge haben. Eine Nationalfondsstudie von Jürgen Stremlow, Hochschule für Soziale Arbeit Luzern, belegt den kostenmindernden Einfluss von Selbsthilfegruppen.<sup>1</sup>

In der Schweiz gibt es zurzeit rund 2000 Selbsthilfegruppen mit etwa 22 000 Mitgliedern. Das Spektrum umfasst über 400 Themen im Sozial- und Gesundheitsbereich.

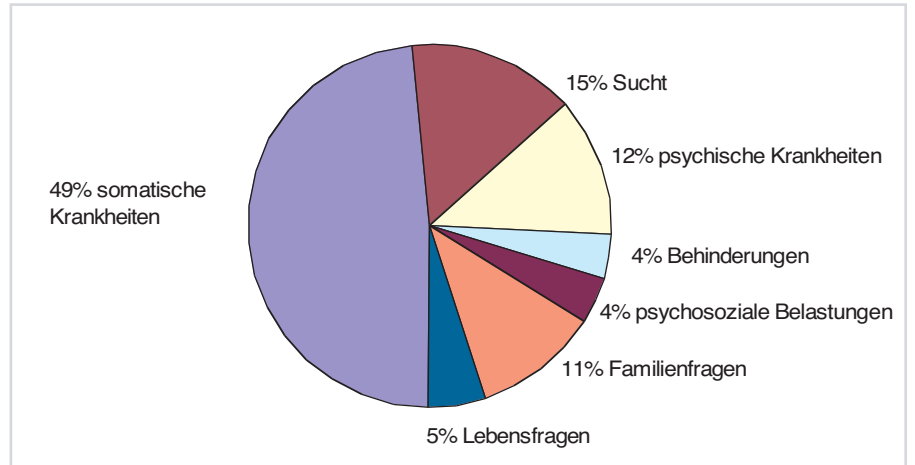


Abbildung: Selbsthilfegruppen in der Schweiz: Verteilung nach Themen<sup>2</sup>.

Zur Entstehung und Entfaltung brauchen Selbsthilfegruppen minimale **Förderstrukturen**. Dies hat die WHO bereits 1982 erkannt und empfohlen, auf regionaler und nationaler Ebene entsprechende Ressourcenzentren zu schaffen. In der Schweiz bilden zurzeit **19 Selbsthilfekontaktstellen** ein entsprechendes Netzwerk für und mit Selbsthilfegruppen. Hier finden Interessierte Zugang zu geeigneten Gruppen sowie Informationen über das Funktionieren der Selbsthilfe.

Das **Zentrum Selbsthilfe in Basel** z.B. zählte 2009 in seinem Aufgabengebiet Basel-Stadt und Basel-Landschaft 167

Selbsthilfegruppen, die zu 86 Themen aktiv waren. Seine Kernaufgaben umfassen drei Bereiche:

1. Niederschwellige Kurzberatungen (2009: 1386) mit Vermittlungen zu Selbsthilfegruppen (2009: 751) und Triage zu anderen Fachpersonen und Institutionen (2009: 311);
2. Beratung bestehender Gruppen und Unterstützung von Neugründungen (2009: 15 neue Gruppen);
3. Sozialberatung in begleiteten Gruppen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung (171 Teilnehmer/innen).



Dr. Remo Gysin und Ruth Herzog-Diem, Präsident bzw. Vizepräsidentin KOSCH, sowie Prof. Dr. Jakob Passweg, Präsident Krebsliga Schweiz.

<sup>1</sup> Jürgen Stremlow, «Es gibt Leute, die das Gleiche haben ...», Luzern, 2004.

<sup>2</sup> Die Angaben entsprechen den Umfrageergebnissen der erwähnten Studie von Jürgen Stremlow, Seite 26.

Basel-Stadt hat übrigens die Förderung der Selbsthilfe als Kantonsaufgabe in der neuen Verfassung von 2005 festgehalten und hiermit deren Bedeutung unterstrichen.

Da der Wirkungsradius der regionalen Kontaktstellen geografisch beschränkt ist und die Bundesbehörden nur einen statt einer Vielzahl von Kontaktpartnern wünschten, wurde im Jahre 2000 die politisch und konfessionell neutrale **Stiftung KOSCH** (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) als Dachorganisation mit einer **Geschäftsstelle in Basel** gegründet. Diese ist das Kompetenzzentrum und die nationale und internationale Anlaufstelle zur Förderung von Selbsthilfegruppen. Ihr Ziel ist die Schaffung eines die ganze Schweiz umfassenden Netzwerkes zur Förderung von Selbsthilfegruppen. Dazu unterstützt sie die Entstehung neuer regionaler Zentren, sorgt für die Einhaltung von Qualitätsstandards und bietet Gruppenmitgliedern und Mitarbeitenden Weiterbildungsmöglichkeiten an. Stiftung und Geschäftsstelle verbinden das nationale Netzwerk und vertreten dessen Interessen nach aussen, zum Beispiel bei den Bundesbehörden und den kantonalen Regierungskonferenzen. Zudem pflegen sie den Dialog mit Wissenschaft, Fachverbänden sowie privaten und öffentlichen Institutionen.

#### **Finanzen und weitere Herausforderungen**

Die Stiftung KOSCH und die Förderung der Selbsthilfe haben insbesondere in den letzten Jahren viel Anerkennung gewonnen. Aber trotz einem Leistungsauftrag des Bundesamtes für Sozialversicherung (BSV) und der ideellen Unterstützung der Gesundheitsdirektorenkonferenz (GDK) sowie der Sozialdirektorenkonferenz (SDK) ist die Stiftung KOSCH bei einem aktuellen Jahresbudget von lediglich 400 000 Franken auf private Unterstützungsbeiträge von jährlich ca. 130 000 Franken angewiesen. Bei zurzeit lediglich 120 Stellenprozenten sind weitere Einsparungen nicht möglich. Es bleibt die Hoffnung auf neue Sponsoren und mittelfristig auf das in parlamentarischer Beratung stehende eidgenössische Präventionsgesetz.

Weitere Herausforderungen und in den nächsten Jahren prioritäre Ziele sind

- der Ausbau der regionalen Kontaktstellen Freiburg, Graubünden, Luzern und Tessin;
- der Aufbau neuer Zentren in den Kantonen Jura, Neuenburg und Wallis;

- die optimale Systemgestaltung bzw. die Verbesserung und Intensivierung der Zusammenarbeit unter und zwischen den regionalen Kontaktstellen und der Geschäftsstelle KOSCH;
- die Verankerung der Patientenpartizipation in der schweizerischen Gesundheitspolitik.

Zur Erreichung ihrer Ziele ist die Stiftung KOSCH auf eine gute Zusammenarbeit mit Gesundheitsfachleuten angewiesen. Wir danken der Ärzteschaft von Basel-Stadt und Basel-Landschaft für die bereits gute und vertrauensvolle Partnerschaft und sind gerne bereit, diese weiterhin zu vertiefen.

Kontakte:

#### **Stiftung und Geschäftsstelle KOSCH**

Laufenstrasse 12, 4053 Basel  
gs@kosch.ch, www.kosch.ch  
Tel. 061 333 86 01  
PC 40-380894-0

#### **Zentrum Selbsthilfe Basel**

Feldbergstrasse 55, 4057 Basel  
mail@zentrumselbsthilfe.ch,  
www.zentrumselbsthilfe.ch  
Tel. 061 689 90 90

**Direkte Nummer zur nächsten Selbsthilfekontaktstelle: 0848 810 814**

#### **Zum Jubiläum eine Auszeichnung der Krebsliga Schweiz**

Die Krebsliga Schweiz hat ihren mit 5000 Franken dotierten Anerkennungspreis 2010 der Stiftung KOSCH mit folgender Würdigung überreicht: «Seit zehn Jahren betreibt die Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in der Schweiz eine konsequente Förderpolitik für Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitswesen. Die hohe gesundheitsrelevante Wirkung von Selbsthilfegruppen – z.B. durch die Reduktion von krankheitsbedingten Belastungen, eine Steigerung der Selbstkompetenz, soziale Aktivierung und einen gezielteren Umgang mit professioneller Versorgung – wurde in einer Studie des Schweizerischen Nationalfonds bestätigt.

Als Partnerorganisation der Krebsliga Schweiz hat die Stiftung KOSCH wichtige Impulse für die Gründung der Patientenkoalition vom 29. Mai 2010 geliefert. Deren Ziel ist es, die Stimme der Patientinnen und Patienten in gesundheitspolitischen Fragen zu stärken.»