

2 Selbsthilfe wäre im Präventionsgesetz gut verankert

4 Die Förderung von Selbsthilfegruppen ist an einem spannenden Punkt

7 Kontaktstellenstatistik

9 «Die Investition in die Selbsthilfe lohnt sich»

11 Visionen haben sich verwirklicht

13 Chronologie – Selbsthilfe im Kanton Bern

14 Selbsthilfekontaktstellen nehmen Stellung

17 Denkwerk-Publikation

18 Denk quer! 2008
.... Selbsthilfe im Netz

19 Die Empfehlung der WHO

Regionale Selbsthilfekontaktstellen erhalten Aufwind



Wo steht die Stiftung KOSCH acht Jahre nach Gründung in ihrer zentralen Zielsetzung, dem flächendeckenden Ausbau von Selbsthilfekontaktstellen in der Schweiz? Die Zwischenbilanz zeigt eine positive Tendenz.

In Baden befindet sich eine der 18 Selbsthilfekontaktstellen, welche in ihrer Region für die Verbreitung von Selbsthilfegruppen sorgt. Hier beraten Fachleute interessierte Betroffene, vermitteln bestehende Gruppen, leisten Starthilfe bei neuen Gruppen und arbeiten mit regionalen Stellen zusammen.

Regierungsrat Ernst Hasler sagt zum steigenden Engagement des Kantons Aargau: «Durch einen aktiven Erfahrungsaustausch über den alltäglichen Umgang mit Problemen und der Verarbeitung von Schicksalsschlägen oder Krankheiten leisten Selbsthilfegruppen einen nachhaltigen Beitrag an die Gesundheitsversorgung. Damit wird das professionelle Hilfesystem in hohem Ausmass entlastet.»

Diese positive Einschätzung teilt Regierungsrat Markus Dürr beim ersten Jahrestag der neuen Luzerner Selbsthilfekontaktstelle umfänglich. Es gefalle ihm nicht, dass der als fortschrittlich bekannte Kanton Luzern in der Selbsthilfe-

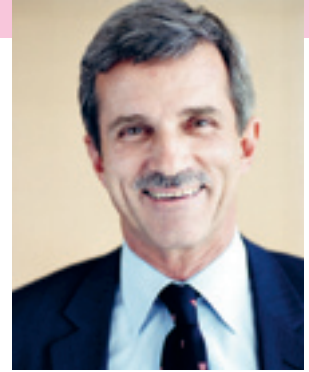
Bilanz hinterherhinke. Und er anerkennt die Notwendigkeit eines grösseren kantonalen Engagements.

Prof. Thomas Zeltner, Direktor des Bundesamtes für Gesundheit, hofft, dass positive Entwicklungen in den Kantonen Modellcharakter für eine schweizerische Entwicklung haben werden. Auf Bundes-Ebene plädiert er für eine gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe-Förderung im geplanten Präventionsgesetz.

Auf Initiative von KOSCH unterstützt der Kanton Bern einen regionalen Ausbau auf vier Selbsthilfe-Zentren. Regierungsrat Philippe Perrenoud setzt diese Investition in Relation zu rund 12 Millionen Franken an geleisteter ehrenamtlicher Selbsthilfe-Arbeit. Gleichzeitig warnt er davor, Selbsthilfegruppen in Geld aufwiegen zu wollen: «Jede Selbsthilfegruppe hat auch einen Wert an sich und dieser lässt sich nicht nur in Zahlen messen.»

Diese Aussensichten werden ergänzt durch die Einschätzungen aus regionalen Selbsthilfekontaktstellen und statistische Grundlagen.

Ob diese Zwischenbilanz den Wendepunkt zum Durchbruch darstellt, wird die Zukunft weisen. Eines ist klar: Wir von KOSCH bleiben am Ball.



Selbsthilfe wäre im Präventionsgesetz gut verankert

Prof. Thomas Zeltner, Direktor des Bundesamts für Gesundheit, nimmt im folgenden Interview Stellung zur Bedeutung von Selbsthilfegruppen und ihrer Gesundheitsrelevanz.

Herr Prof. Zeltner, wie beurteilen Sie Selbsthilfegruppen, ihren Stellenwert und ihre Wirkung?

Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen wurde lange unterschätzt, dies hat sich aber zum Glück in den letzten Jahren geändert. In Selbsthilfegruppen erleben Betroffene und Angehörige Zusammengehörigkeit und können somit die krankheitsbedingte Isolation überwinden. Selbsthilfegruppen unterstützen Betroffene bei der Bewältigung ihrer Krankheit wie auch beim Umgang mit der Krankheit im Alltag und stellen so eine wichtige Ergänzung zum medizinischen Versorgungssystem dar.

Neben der Krankheitsbewältigung werden Selbsthilfegruppen auch gesundheitsfördernd erfahren. Wo sehen Sie diese Ansätze?

Versteht man Gesundheit und Krankheit als ein Kontinuum, so können Selbsthilfegruppen dazu beitragen, die gesunden Seiten zu stärken. Indem sie den Betroffenen helfen, das Krankheitsgeschehen besser zu verstehen, tragen sie dazu bei, sich einer Krankheit nicht gänzlich ausgeliefert zu fühlen. Zugleich sind sie eine Fundgrube von Bewältigungsstrategien für den alltäglichen Umgang mit der Krankheit. Diese gesundheitsförderlichen Aspekte können auch dann hilfreich sein, wenn eine Krankheit noch nicht ausgebrochen ist (z.B. bei HIV-positiven Personen oder im Frühstadium von Krebs) aber auch beim Umgang mit bleibenden Behinderungen.

Ein weiteres wichtiges Stichwort hier ist «Empowerment»: Als Präsident der Berner Krebsliga habe ich den Aufbau von Selbsthilfegruppen für Brustkrebspatientinnen unterstützt. Nebst praktischen Fragen wie beispielsweise der Gang in ein öffentliches Bad nach einer Brustamputation, kamen auch Themen zur Sprache, die nicht direkt mit der Erkrankung zusammenhängen. Die Gruppen haben zu einem besseren Selbstbewusstsein beigetragen und Strategien zur Lebensbewältigung gefördert. Manche Gruppen fallen auseinander, wenn die praktischen Probleme wegfallen, die mit der Krankheit verbunden sind. Bei andern geschieht das Gegenteil – die intensiven Diskussionen fangen erst an, wenn man sich näher gekommen ist.

Uns fällt auf, dass Förderstrukturen von Selbsthilfegruppen in der Schweiz regional sehr unterschiedlich wahrgenommen und unterstützt werden. Zürich unterstützt die Entwicklung seit Jahren, in der Region Basel gibt es seit langem eine gut ausgestattete Stelle, in Bern werden dieses und nächstes Jahr Selbsthilfekontaktstellen nach Forschungsempfehlungen aufgebaut. Andere Kantone geben keine oder nur sehr bescheidene Beiträge. Sehen Sie Gründe dafür?

Kantonale Unterschiede sind ein generelles Merkmal unseres föderalistisch organisierten Gesundheitssystems. Als Ursachen können kulturelle Unterschiede, z.B. zwischen der Deutschschweiz und der Romandie, eine Rolle spielen. Je nach Kultur werden Problemlagen unterschiedlich wahrgenommen, Krankheiten sind stärker oder weniger stark tabuisiert.

Aber auch die Frage, wie viel öffentlichen Support Selbsthilfegruppen brauchen, wird je nach Kanton unterschiedlich beurteilt. Grundsätzlich scheint mir klar, dass der Staat Förderstrukturen für den Aufbau von Selbsthilfegruppen schaffen sollte. Der Bund hat aber zurzeit keine Möglichkeit, Standards festzulegen, wie viel Geld von den Kantonen für professionelle Netzwerke zur Beratung von Gruppenprozessen zur Verfügung gestellt werden soll.

Der Föderalismus im Gesundheitssystem kann auch eine Chance darstellen. Er ermöglicht doch, innovative Ideen, die gesamtschweizerisch kaum eine Chance hätten, lokal oder kantonale umzusetzen. Die Förderung der Selbsthilfe ist meines Erachtens heute in der «Phase der lokalen Experimente».

Mit der besseren medizinischen Versorgung und höheren Lebenserwartung nehmen chronische Erkrankungen zu, die sozialen Netze aber werden schwächer. Welche Bedeutung haben Selbsthilfegruppen in diesem Kontext?

Eine lange schwere Krankheit eines Mitglieds kann die Familie überfordern. Ich sehe Selbsthilfe als Erweiterung der Hilfe, welche die Familien erbringen. Müsste alle nicht-professionelle Hilfe von Professionellen übernommen werden, würde das zu riesigen Kosten führen. Heute fließen jährlich 50 Milliarden Franken ins Gesundheitssystem, 80 % aller Leistungen werden aber im nicht professionellen System erbracht.

Selbsthilfegruppen sollten nicht in Konkurrenz zu professionellen Hilfsangeboten treten. Es gibt Themen – wie z.B. Gewalt in Familien –, deren Verarbeitung ohne professionelle Unterstützung die Selbsthilfegruppe überfordern kann. Menschen in sehr belastenden oder traumatisierenden Lebenssituationen muss immer auch der Weg zur Begleitung und Betreuung durch professionelle Therapeutinnen und Therapeuten aufgezeigt werden. Aber auch dabei können Selbsthilfegruppen einen wichtigen Beitrag leisten.

Wie würden Sie die Arbeit der Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen einordnen?

Die Partizipation von Patientinnen und Patienten im Gesundheitssystem ist je nach Ebene unterschiedlich auszugestalten: Selbsthilfegruppen stellen den Betroffenen ins Zentrum und unterstützen ihn wie bereits erwähnt in unterschiedlicher Weise: durch die Verbesserung der Gesundheitskompetenz können Betroffene die Arzt-Patienten-Beziehung besser mitgestalten und Therapieentscheide können gemeinsam gefällt werden.

Wichtig scheint mir, dass Selbsthilfegruppen nicht von Interessen Dritter in ihrer Arbeit beeinträchtigt werden. Institutionelle Interessen müssen transparent sein. Partnerschaften können sinnvoll sein, sind aber auch immer wieder zu hinterfragen.

Bisher gibt es für Selbsthilfegruppen und -organisationen auf nationaler Ebene lediglich im Invalidengesetz eine Verankerung. Für alle übrigen Bereiche wie Krankheit oder psychosoziale Probleme erhalten die Institutionen, die Selbsthilfegruppen fördern, bisher keine öffentlichen Beiträge. Wo kann die Selbsthilfe Eingang in Gesetze finden?

Ich kann mir gut vorstellen, dass die Förderung der Selbsthilfe im «Präventionsgesetz» verankert wird. Dieses neue Gesetz zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für Prävention und Gesundheitsförderung wird im Laufe des nächsten Jahres in die Vernehmlassung gehen. Mit welchen Instrumenten die Selbsthilfe gefördert werden kann, muss bis dann noch geprüft werden. Gleichzeitig sollte die Förderung der Selbsthilfe auch in kantonalen Gesetzen für die gemeindenahen Hilfsstrukturen verankert werden. Hier sind Erfahrungen, wie sie in Basel und Bern gemacht werden, beispielhaft und wichtig.

Ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch. KOSCH hofft auf eine baldige gesetzliche Verankerung und die damit verbundene Möglichkeit zur Unterstützung der bisher prekären Finanzierung. Ihre Aussagen stimmen uns zuversichtlich.

Dora Borer



Maya Kaltbrunner, frühere IG-KST-Präsidentin, im Gespräch mit Kristin Metzner, Geschäftsleiterin Zentrum Selbsthilfe Basel

Die Förderung ist an einem spannenden Punkt



Für die Stiftung KOSCH ist der Auf- und Ausbau von regionalen Selbsthilfekontaktstellen in allen grösseren Regionen der Schweiz ein zentrales Thema. Die Bilanz nach sieben Jahren zeigt, dass Erfolge vor allem bei der Entwicklung und Etablierung bestehender Stellen zu verbuchen sind.

In der Schweiz gibt es derzeit 17 regionale Selbsthilfekontaktstellen – zwei davon in der Romandie, eine im Tessin, eine 18. assoziierte Stelle befindet sich im Fürstentum Liechtenstein.

Ein Blick zurück

Selbsthilfekontaktstellen sind seit den frühen 80-er Jahren in unterschiedlicher Form entstanden: als hauptamtliche Stellen mit eigenem Trägerverein (3), als Team Selbsthilfe (12), als nebenamtliche Aufgabe einer Sozialberatungsstelle (2), als ehrenamtliches Projekt (1). Zwei wurden wieder aufgelöst, drei neue sind dazugekommen.

Wer waren diese Teams Selbsthilfe, die mehrheitlich am Anfang standen? Es handelt sich um spontane Arbeitsgruppen, die koordinierende und unterstützende Aufgaben für die damals schnell wachsenden Selbsthilfegruppen übernahmen. Sie bestanden aus Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und von Sozialberatungsstellen delegierten Fachleuten. Es gab aber auch Journalistinnen, Pflegefachleute, PsychiaterInnen, die eine wichtige Rolle spielten.

Auf pragmatische Weise entstanden so in den 80-er und frühen 90-er Jahren sehr schnell Anlaufstellen in 10 Kantonen. Das ist erstaunlich, wenn man weiss, wie träge das soziale System auf soziale Entwicklungen reagieren kann. Die beteiligten Fachleute haben ihre Spielräume zugunsten der Selbsthilfegruppen genutzt. Dafür brauchte es weder Geld noch eine formelle Zustimmung der Arbeitgeber. Diese Projekte waren be-seelt von der Aufbruchstimmung, die damals von den Selbsthilfegruppen ausging.

Mit steigenden Anforderungen stiessen diese Teams aber bald an ihre Grenzen. Die Arbeit begann sich vermehrt auf einzelne Personen zu konzentrieren, die bei ihren Fachstellen den entsprechenden Rückhalt fanden.

So ging die Verantwortung zunehmend von den Arbeitsgruppen an die involvierten Fachstellen über.

Das waren damals je nach Kanton andere Stellen, zum Beispiel Pro Juventute, Pro Senectute, ein sozial-psychiatrischer Dienst, eine Suchtberatungsstelle, ein gemeinnütziger Frauenverein etc. Damit fanden diese Projekte zwar eine gewisse infrastrukturelle Unterstützung, waren aber strukturell kaum verankert und abhängig vom Goodwill einzelner Personen.

Mit der Planung der Stiftung KOSCH war der Sozialforscher Stephan Müller (HSA Luzern) beauftragt. Er hat 1999 die Perspektiven des Arbeitsfeldes analysiert und in einem internen Bericht dargestellt. Dort stellte er fest, dass die drei hauptamtlichen Selbsthilfekontaktstellen mit eigenem Trägerverein eine deutlich höhere Wirkung, Innovationskraft und vor allem auch bessere Entwicklungsperspektiven zeigten, als die Arbeitsgruppen und nebenamtlichen Stellen.

Gleichzeitig kamen die eher informellen Selbsthilfekontaktstellen immer häufiger unter Druck, eine neue Lösung zu suchen. Oft waren es die gastgebenden Organisationen, die darauf drängten, oft aber auch die KollegInnen, die mit der bisherigen Arbeitsweise nicht mehr zufrieden waren. Für sie stellte sich nun die Frage, ob bisher versteckte Kosten von anderer Seite übernommen werden und ob die Stellen schnell genug die dafür notwendige öffentliche Akzeptanz erreichen konnten. Die nachfolgende Umstrukturierungsphase war stark geprägt von dieser Entstehungsgeschichte. Es erforderte ein Umdenken bei den beteiligten Personen und eine Neupositionierung der Stellen und Aufgabe nach aussen. Seit Ende der 90-er Jahre haben 10 Selbsthilfekontaktstellen eine umfassende Umstrukturierung vorgenommen und funktionieren heute mit einer Ausnahme unter neuer Trägerschaft. Mehrheitlich haben sie den Zugang zu gesicherten kantonalen und/oder kommunalen Beiträgen erreicht (Leistungsverträge).



Einblicke in Kontaktstellen.
v.l.n.r.: Lausanne, Solothurn, Luzern

Zwei Stellen haben diesen Schritt nicht geschafft und wurden aufgelöst.

Seit dem Jahr 2000 wurden drei neue Selbsthilfekontaktstellen in der Romandie und im Tessin gegründet.

Was sind Voraussetzungen für eine Selbsthilfekontaktstelle?

Die Anerkennung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen: Es ist wichtig, dass Selbsthilfegruppen neben ihren eigenen Leistungen auch der Funktion einer Selbsthilfekontaktstelle genügend Bedeutung zumessen.

Leistungsausweis: Der zeitgemässe Nachweis und die Darstellung erbrachter Leistungen sind heute unverzichtbar, um eine öffentliche Anerkennung zu erreichen. Die gemeinsamen Erfassungsinstrumente ermöglichen auch eine gewisse Vergleichbarkeit unter den Selbsthilfekontaktstellen, was die Glaubwürdigkeit verstärken und objektivieren kann.

Stellenressourcen: Die Forschungsempfehlung für einen Normalbetrieb lautet: 0,5 Stellen pro 100 000 EinwohnerInnen (Stremlow 2004). Stremlow stellt einen überaus klaren Zusammenhang zwischen der Ausstattung einer Selbsthilfekontaktstelle mit Personalressourcen und der Anzahl von Selbsthilfegruppen in deren Einzugsgebiet fest.

Ein Domizil mit guter Ausstrahlung, wo sich Selbsthilfegruppen treffen und wohlfühlen können, ist eine zentrale Voraussetzung für die Wirkung und Anerkennung einer Selbsthilfekontaktstelle.

Eine starke Trägerschaft, die ausreichende thematische Neutralität und Selbsthilfe-Nähe anbietet. Das ist nicht leicht zu finden, weil das Sozial- und Gesundheitswesen eher nach Kategorien von Betroffenen als themenübergreifend organisiert ist.

Der Trend geht zur Gründung eigener Trägervereine, in denen die gegenüber der Selbsthilfe freundlichen Kräfte einer Region gebündelt werden können. Überregionale, für mehrere Selbsthilfekontaktstellen zuständige Trägerschaften sind durchaus denkbar, ebenso Lösungen, bei denen gewisse Verwaltungsaufgaben zentral für mehrere Stellen zusammengeführt sind.

Zeit: Die Wirksamkeit einer Selbsthilfekontaktstelle entfaltet sich nach einigen Jahren der stabilen und kontinuierlichen Aufbauarbeit.

Eine sichere Finanzierung. Einige Selbsthilfekontaktstellen haben sich nur aufgrund eines aufwändigen und erfolgreichen Fundraisings etablieren können. Was für die Pionierzeit möglich und vertretbar ist, sollte aber in einer späteren Phase durch einen längerfristig gewährleisteten Teil öffentlicher Gelder gesichert werden können. Aus unserer Erfahrung müsste er etwa bei 75 % des Budgets liegen. Es ist nicht sehr sinnvoll, wenn Stellen bis zu 30 % ihrer knapp bemessenen Arbeitszeit für die Spendensuche investieren müssen. Eigenleistungen können in einem Bereich, wo durch Betroffene eine so grosse ehrenamtliche Arbeit geleistet wird, eher symbolischen als tragenden Charakter haben.

Was trägt die Stiftung KOSCH bei?

Die generellen Bedingungen für Selbsthilfekontaktstellen konnten in folgenden Punkten verbessert werden:

Wissenschaftliche Grundlagen: Durch die Nationalfonds-Studie der HSA Luzern (Stremlow 2004) sowie durch die internationale Vergleichsstudie des Gesundheitsobservatoriums (Borgetto 2004) wurden zum ersten Mal in der Schweiz wissenschaftliche Grundlagen geschaffen. Beide Arbeiten sind sich in der Bedeutung und im Ausbaubedarf von Selbsthilfekontaktstellen in der Schweiz einig.

Zugang zu Bundesgeldern: Durch einen Leistungsvertrag mit der Invalidenversicherung erreichte die Stiftung KOSCH den Zugang zu kollektiven IV-Beiträgen für Selbsthilfekontaktstellen. Damit können etwa 20 % des Budgets einer Kontaktstelle finanziert werden.

Rahmenkonzept: Die gemeinsam mit den Selbsthilfekontaktstellen erarbeiteten «Richtlinien für die fachlichen und strukturellen Voraussetzungen einer Selbsthilfekontaktstelle» bilden eine Grundlage für Qualitätsgarantien gegenüber Geldgebern.

Präsenz auf nationaler Ebene: Durch Vorstösse im nationalen Parlament konnte die Wahrnehmung und Akzeptanz des Arbeitsfeldes bei den zuständigen Bundesämtern, ParlamentarierInnen und anderen Schlüsselpersonen verbessert werden. Dies hat Rückwirkungen auf die Kantone und ermöglicht national koordinierte Finanzierungsmodelle, wie sie z. B. die beiden Konferenzen der kantonalen Sozial- und Gesundheitsdirektionen (SODK und GDK) vorgeschlagen haben.

Nationale Sichtweise: Aus zentraler Position gelingt ein Erfahrungstransfer zwischen Behörden der einzelnen Kantone – durch Vergleichszahlen, wie auch durch Vorgehensweisen, die sich andernorts bewährt haben. Ab und zu können so Selbsthilfekontaktstellen auch vom Wettbewerb zwischen Kantonen profitieren.

Methodische Grundlagen: Da das Arbeitsgebiet von Selbsthilfekontaktstellen doch noch relativ neu und noch wenig in Lehrgängen verankert ist, haben der Wissenstransfer zwischen den einzelnen Stellen und Impulse aus anderen Ländern eine grosse Bedeutung. Diese Aufgaben werden von der IG Selbsthilfekontaktstellen wie auch durch die Geschäftsstelle KOSCH übernommen. Für die Selbsthilfegruppen konnte mit dem Beobachter-Ratgeber «Selbsthilfe in Gruppen», der nächstes Jahr auch in einer französischen Version erscheinen wird, eine Grundlage geschaffen werden. Sie entlastet die Selbsthilfekontaktstellen davon, eigene Merkblätter und Richtlinien zu erarbeiten.



Das Team Zentrum Selbsthilfe Basel

Vorübergehende Trägerschaften: In bisher vier Kantonen konnte die Stiftung KOSCH gefährdete Selbsthilfekontaktstellen sichern. Ob die Überführung in eine stabile Situation mit vertretbarer Finanzierung in allen Fällen gelingt, ist derzeit noch offen. Mit dem Kanton Bern wird in diesem Heft ein Beispiel gezeigt, wo sich dieser Einsatz von KOSCH durchaus gelohnt hat. Nach sieben Jahren Stiftung KOSCH haben sich einige in sie gesetzte Hoffnungen erfüllt. Es ist gelungen, die Förderung der Selbsthilfe weitaus besser zu verankern. 17 etablierte Selbsthilfekontaktstellen bedeuten heute etwas ziemlich anderes als die 16 oft recht provisorischen vor dem Jahr 2000. Wachstum hat vor allem innerhalb der Stellen stattgefunden – als Zunahme von Personalressourcen, gesicherter Finanzierung und der Schaffung von Standorten. Neue Stellen sind weniger schnell entstanden als erwartet, jedoch sind erste Schritte über die Sprachgrenzen Richtung Romandie und Tessin gelungen. Dies könnte der Anfang einer nächsten Entwicklungsphase sein. Entwicklungen gelingen immer nur im Zusammenspiel verschiedener Kräfte. Dazu gehören die KollegInnen vor Ort, Trägerschaften, die Selbsthilfegruppen wie auch die kantonalen und kommunalen Behörden. Der Stiftung KOSCH allein wäre dies nicht gelungen, aber dass sie hier und dort hilfreich, beschleunigend oder sichernd wirkte, kann man durchaus erkennen.

Vreni Vogelsanger

Kontaktstellenstatistik

Vorhandene Stellenprozente – Forschungsempfehlung – fehlende Stellenprozente

Kantone	Bevölkerung	zuständige Kontaktstelle(n)	aktuelle Stellenprozente	Soll-Stellenprozente (Forschungsempfehlung)	fehlende Stellenprozente
Aargau / AG	574 813	Baden	90%	287%	-197%
Bern / BE	958 897	Thun Bern	180% 120% 60%	479%	-299%
Basel-Stadt / BS	184 822			92%	
Basel-Landschaft / BL	267 166			134%	
	451 988	Basel	210%	226%	-16%
Graubünden / GR	187 920	Chur	30%	94%	-64%
Luzern / LU	359 110	Luzern	40%	180%	-140%
St. Gallen / SG	461 810			231%	
Appenzell Innersachsen / AI	15 300			8%	
Appenzell Aussersachsen / AR	52 509			26%	
	529 619	St. Gallen	60%	265%	-205%
Solothurn / SO	248 613	Olten	80%	124%	-44%
Schwyz / SZ	138 832	Goldau	10%	69%	-59%
Thurgau / TG	235 764	Weinfelden	80%	118%	-38%
Zug / ZG	107 171	Zug	70%	54%	16%
Zürich / ZH	1 284 052	Winterthur Zürich Uster	375% 115% 140% 120%	642%	-267%
Fribourg / FR	258 252	Fribourg	15%	129%	-114%
Vaud / VD	662 145	Lausanne	10%	331%	-321%
Genève / GE	433 235	–		217%	-217%
Neuchâtel / NE	168 912	–		84%	-84%
Valais / VS	294 608	–		147%	-147%
Jura / JU	69 292	–		35%	-35%
Ticino / TI	324 851	Lugano	10%	162%	-152%
Glarus / GL	38 084	–		19%	-19%
Schaffhausen / SH	73 866	–		37%	-37%
Nidwalden / NW	40 012	–		20%	-20%
Obwalden / OW	33 755	–		17%	-17%
Uri / UR	34 948	–		17%	-17%
Fürstentum Lichtenstein / FL	35 000	Schaan	30%	18%	12%
Deutschschweiz und FL total	5 332 444		1 255%	2 666%	-1 411%
Romandie	1 886 444		25%	943%	-918%
Tessin	324 851		10%	162%	-152%
ganze Schweiz und FL	7 543 739		1 290%	3 771%	-2 481%

Bevölkerungszahlen: www.admin.ch

Entwicklungen 2007/2009 siehe Kommentar Seite 8

23.11.2007 Stiftung KOSCH

Liste Kontaktstellen – Selbsthilfegruppendichte – Jahre der SH-Arbeit

Kontaktstelle / Kanton	Anzahl Selbsthilfegruppen	Dichte (SHG pro 100 000 Einwohner)	Selbsthilfegruppen-Vermittlung seit	eigene Kontaktstelle seit
AG	130	23	1983	2002
BE	260	27	1987	2004
BS/BL	200	44	1981	1981
FR	16	6	2006	2006
GR	68	36	1992	1998
LU	60	17	1986	2004
SG/AI/AR	136	26	1984	1999
SO	80	32	1994	2001
SZ	42	30	1994	nebenamtlich
TG	100	42	1984	1994
ZG	49	46	1985	2003
ZH	328	26		
– Winterthur / Wi	75		1992	1994
– Stadt Zürich / ZH	173		1981	2003
– Zürich Oberland / ZHO	80		1990	1990
Romandie * (ohne FR)	458	24	2001	nebenamtlich
Tessin	32	10	2006	nebenamtlich
Total Regionen mit KS	1 959	24		

* In der Romandie werden auch Gruppen erfasst, die durch Fachleute geleitet werden. Die effektive Selbsthilfegruppen-Dichte (autonome Gruppen) liegt wesentlich tiefer.
SHG = Selbsthilfegruppe KS = Kontaktstelle

Budget und öffentliche Finanzierung von 14 Selbsthilfekontaktstellen per Ende 2006 im Überblick

Kontaktstelle	Aufwand 2006	öffentl. Finanzierung	in % des Budget
AG	123 800	109 800	88.69 %
BE	174 600	96 800	55.44 %
BS	273 200	194 900	71.34 %
FR	39 500	31 400	79.49 %
GR	47 100	36 200	76.86 %
LU	63 500	53 400	84.09 %
SG/AI/AR	94 600	84 200	89.01 %
SO	80 000	72 100	90.13 %
TG	120 200	37 700	31.36 %
ZG	124 800	88 500	70.91 %
Wi	199 600	75 600	37.88 %
ZH	154 300	127 600	82.70 %
ZHO	206 800	120 200	58.12 %
VD (Romandie ohne FR)	17 800	14 700	82.58 %
Total KS	1 719 800	1 143 100	66.47 %
GS KOSCH	325 500	140 750	43.24 %

Die Absehbare Entwicklungen 2007 bis 2009 Die Kontaktstellen entwickeln sich, stehen oder fallen mit der Gewährleistung von öffentlichen Mitteln, ohne die eine Existenzbasis fehlt. Vieles ist im Wandel, der Bestand wie in der Tabelle «Budgets und öffentliche Finanzierung» dargestellt, verändert sich absehbar:

- Ein zusätzlicher Beitrag des Kantons *Aargau* ermöglicht, das Selbsthilfezentrum anfangs 2008 von 90 auf 110 Stellenprozent aufzustocken.
- Im Ausbauprojekt des Kantons *Bern* sind die Stellen im Jahr 2007 von 120% auf 230% erhöht worden, Ende 2008 werden es 470% Stellenprozent sein. (s. separate Beiträge im Themenheft)
- Ein Gesuch an den Gemeindeverband BFFS für einen höheren Beitrag zur Aufstockung der unterdotierten Kontaktstelle *Luzern* ist hängig.
- Im Dezember 2007 hat der Kanton *St. Gallen* eine Erhöhung der Subventionen beschlossen, die Kontaktstelle wird im Jahr 2008 die bisherigen 60 Stellenprozent verdoppeln auf 120.
- Der neue Subventionsvertrag der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons *Solothurn* für die Jahre 2007–2009 sieht einen stufenweisen Rückgang des Beitrags vor. Damit ist die Stelle gefährdet.
- Die Stadt *Zürich* ermöglicht mit zusätzlichen Subventionen die nötige Stellenerweiterung von 140 auf 230% ab 2009.

SZ/TI: per Ende 2006 noch keine eigenen Stellenrechnung



«Die Investition in die Selbsthilfe lohnt sich»

Sehr geehrte Damen und Herren

Herzlichen Dank für die Einladung zu Ihrer Veranstaltung. Sie haben mich gebeten, etwas zur Selbsthilfe im Kanton Bern zu sagen. Als Mitglied des Patronatskomitees des Selbsthilfezentrums Kanton Bern und als Gesundheits- und Fürsorgedirektor erläutere ich Ihnen gerne nachfolgend einige meiner Gedanken und Überlegungen zu diesem Thema.

Als ehemaliger Direktor der psychiatrischen Dienste Berner Jura und Biel-Seeland in Bellelay war ich mir der Bedeutung von Selbsthilfegruppen für psychisch kranke Frauen und Männer bereits sehr früh bewusst. Ich habe gesehen, wie psychisch kranke Menschen in Selbsthilfegruppen wieder gelernt haben, ein eigenständiges und eigenverantwortliches Leben zu führen. Eine stationäre Institution wie Bellelay ist dazu da, Menschen, die sich in einer akuten Lebenskrise befinden, aus der sie sich aus eigener Kraft nicht mehr befreien können, zu unterstützen.

Mit Hilfe von Therapien und Medikamenten können wir diesen Menschen helfen. Ziel ist es, dass sie wieder auf eigenen Beinen stehen und ihr Leben in die Hand nehmen können. Selbsthilfegruppen spielen hier eine wichtige Rolle. Sie helfen bei der Verarbeitung von individuellen Schicksalsschlägen, Krankheiten und Problemen. Sie helfen den betroffenen Menschen ihren Alltag wieder aus eigener Kraft zu bewältigen. Diesen Wert von Selbsthilfegruppen habe ich bereits in Bellelay erkannt und Patientinnen und Patienten ermutigt, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschliessen.

Es war und ist für mich daher selbstverständlich, als Mitglied des Patronatskomitees das Selbsthilfezentrum und die Selbsthilfe im Kanton Bern zu unterstützen und zu stärken. Seit dem 1. Juni 2006 bin ich Gesundheits- und Fürsorgedirektor des Kantons Bern. Die Gesundheits- und Fürsorgedirektion sorgt dafür, dass im Kanton Bern mit den vorhandenen finanziellen Mitteln ein qualitativ gutes Sozial- und Gesundheitswesen besteht. Dazu gehören Beiträge an Spitäler, Altersheime, Behindertenheime, Kindertagesstätten etc., aber auch Beiträge an Menschen, die auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind.

Diese Leistungen ermöglichen den Bewohnerinnen und Bewohnern im Kanton Bern ein von existenziellen Ängsten befreites Leben. Davon profitiert die ganze Gesellschaft. Die aktive und selbstbestimmte Lebensgestaltung liegt mir als Gesundheits- und Fürsorgedirektor besonders am Herzen. Aus diesem Grund unterstütze ich die Arbeit von Selbsthilfegruppen.

Was wissen wir über die Selbsthilfe im Kanton Bern? Am 1. Januar 2004 übernahm das damals neugegründete Selbsthilfezentrum Kanton Bern mit Standort Thun die Koordination der Selbsthilfegruppen im Kanton Bern. Mit der Stiftung KOSCH in Basel wurde eine gute Trägerschaft gefunden. Zu diesem Zeitpunkt gab es rund 170 Selbsthilfegruppen im Kanton Bern. Heute sind es bereits über 240. Das ist beachtlich. Es gibt Selbsthilfegruppen für Frauen und Männer mit einer seltenen Krankheit oder einer körperlichen Behinderung. Es gibt Selbsthilfegruppen für Frauen und Männer in schwierigen Lebenssituationen. Ich denke dabei an Opfer von Mobbing, von Gewalt, von sexuellen Übergriffen. Es gibt Selbsthilfegruppen für Eltern von drogenabhängigen Kindern oder für Eltern, die ein Kind verloren haben. Es gibt Selbsthilfegruppen für Frauen und Männer mit einer psychischen Erkrankung oder einer Suchtmittelabhängigkeit. So unterschiedlich die verschiedenen Selbsthilfegruppen auch sein mögen, eines haben sie gemeinsam: Frauen und Männer helfen sich gegenseitig.

Das Selbsthilfezentrum Kanton Bern in Thun betreute mit bisher 1,2 Stellen über 240 Selbsthilfegruppen. Die Personalressource ist von zentraler Bedeutung für die Verbreitung von Selbsthilfegruppen in einer Region. In einer vom Schweizerischen Nationalfonds mitfinanzierten Studie über die Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz wird für den Normalbetrieb 0,5 Stellen pro 100 000 Einwohner/innen empfohlen.

Wird die Forschungsempfehlung aus der erwähnten Studie auf den Kanton Bern übertragen, würde das Selbsthilfezentrum Kanton Bern 4,7 Stellen benötigen. Dies ist mit den vorhandenen finanziellen Ressourcen nicht leistbar. Auf ein Gesuch der Stiftung KOSCH und des Selbsthilfezentrums Kanton Bern hin, habe ich mich daher entschlossen, den jährlichen Beitrag des Kantons Bern deutlich zu erhöhen. Seit diesem Jahr besteht ein neuer Leistungsvertrag zwischen der Gesundheits- und Für-

Ich habe gesehen, wie psychisch kranke Menschen in Selbsthilfegruppen wieder gelernt haben, ein eigenständiges und eigenverantwortliches Leben zu führen.

oder einer Suchtmittelabhängigkeit. So unterschiedlich die verschiedenen Selbsthilfegruppen auch sein mögen, eines haben sie gemeinsam: Frauen und Männer helfen sich gegenseitig.

Das Selbsthilfezentrum Kanton Bern in Thun betreute mit bisher 1,2 Stellen über 240 Selbsthilfegruppen. Die Personalressource ist von zentraler Bedeutung für die Verbreitung von Selbsthilfegruppen in einer Region. In einer vom Schweizerischen Nationalfonds mitfinanzierten Studie über die Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz wird für den Normalbetrieb 0,5 Stellen pro 100 000 Einwohner/innen empfohlen.

Wird die Forschungsempfehlung aus der erwähnten Studie auf den Kanton Bern übertragen, würde das Selbsthilfezentrum Kanton Bern 4,7 Stellen benötigen. Dies ist mit den vorhandenen finanziellen Ressourcen nicht leistbar.

Auf ein Gesuch der Stiftung KOSCH und des Selbsthilfezentrums Kanton Bern hin, habe ich mich daher entschlossen, den jährlichen Beitrag des Kantons Bern deutlich zu erhöhen. Seit diesem Jahr besteht ein neuer Leistungsvertrag zwischen der Gesundheits- und Für-



sorgedirektion und der Stiftung KOSCH als Trägerschaft des Selbsthilfezentrums Kanton Bern. Darin festgehalten ist die Absicht, das Selbsthilfezentrum bis ins Jahr 2010 auf 4,7 Stellen auszubauen und in vier oder fünf Regionen im Kanton Bern einen Standort zu beziehen. Dabei liegt mir natürlich insbesondere die Versorgung des französischsprachigen Teils des Kantons am Herzen.

Es freut mich ausserordentlich, dass der Standort in Bern nun bereits bezugsfertig ist. Ich bin sicher, dass sich der neue Standort zu einer ebenso kompetenten und anerkannten Anlaufstelle entwickeln wird wie der Standort in Thun. Hier, mitten in der Stadt, entsteht ein neuer Knotenpunkt für alle Selbsthilfegruppen rund um Bern.

Die Stiftung KOSCH setzt sich seit Jahren für die Förderung der Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppen in der Schweiz ein. Sie leistet Grundlagenarbeit, von der jeder Kanton profitiert. Ich habe mich daher bereit erklärt, das Anliegen der Stiftung KOSCH auch auf nationaler Ebene zu unterstützen. Als Gesundheits- und Fürsorgedirektor bin ich Mitglied der nationalen Konferenzen der kantonalen Sozial- und Gesundheitsdirektoren. In diesem Rahmen habe ich mich für eine interkantonale Übereinkunft und eine gemeinsame finanzielle Unterstützung der Stiftung KOSCH eingesetzt.

In Selbsthilfegruppen helfen sich betroffene Menschen gegenseitig bei der Verarbeitung von individuellen Schicksalsschlägen, Krankheiten und Problemen. Durch die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe können krankheitsbedingte Belastungen nachweislich reduziert werden. Dies entlastet nicht nur die betroffene Person, sondern auch ihr familiäres oder soziales Umfeld. Das seelische Wohlbefinden wird gesteigert, die Einnahme von Medikamenten und Arztbesuche reduzieren sich. Durch den Austausch mit betroffenen Frauen und Männern wird das Selbstvertrauen gestärkt. Kenntnisse und Akzeptanz der eigenen Krankheit nehmen zu. Fachwissen wird in der Gruppe einfach und rasch ausgetauscht. Dies führt nicht zuletzt auch zu einer selbständigeren und kritischeren Nutzung von medizinischen Dienstleistungen. Selbsthilfegruppen können sich zu wichtigen Informationsstellen entwickeln. Ich denke dabei z. B. an die Elternvereinigung Elpos für Kinder mit ADS/POS oder an die Vereinigung FRAGILE für Menschen mit einer Hirnverletzung und deren Angehörige oder Selbsthilfegruppen für seltene Krankheiten, die Betroffenen oft einzige Hoffnung

und Hilfe bedeuten. Die Einbindung in eine Gruppe kann zudem eine soziale Isolation vermindern. Selbsthilfegruppen sind kostengünstig, niederschwellig und damit für alle erreichbar. Der Desintegration und Ausgrenzung von Menschen in schwierigen Situationen kann vorgebeugt werden. Die Wirkung von Selbsthilfegruppen wurde in der Selbsthilfeforschung bereits mehrfach untersucht und beschrieben.

Zusammenfassend möchte ich festhalten: Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung. Ohne deren Arbeit müssten wir auf einen wichtigen Teil unseres Gesundheits- und Sozialwesens verzichten. Ich möchte daher allen, insbesondere den anwesenden Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen, danken.

Ebenfalls danken möchte ich der Stiftung KOSCH und dem Selbsthilfezentrum Kanton Bern für die seit Jahren geleistete Arbeit und das enorme Engagement. Die Stiftung KOSCH und das Selbsthilfezentrum Kanton Bern sind kompetente und anerkannte Partner der Gesundheits- und Fürsorgedirektion.

Die Investition in die Selbsthilfe lohnt sich. Mehr noch: in die Selbsthilfe investieren heisst langfristig sparen können. Man hat mir gesagt, dass eine Selbsthilfegruppe pro Jahr für 48'000 Franken arbeitet. Bei rund 240 Selbsthilfegruppen im Kanton Bern heisst das pro Jahr ehrenamtliche Arbeit im Wert von rund 12 Mio. Franken. Kann damit nur ein Aufenthalt in einer stationären Institution verkürzt oder verhindert werden, haben sich die finanziellen Beiträge der öffentlichen Hand mehr als kompensiert. Der Wert einer Selbsthilfegruppe lässt sich jedoch nicht nur in Zahlen messen. Jede Selbsthilfegruppe hat auch einen Wert an sich. Als Gesundheits- und Fürsorgedirektor ist es mir jedoch wichtig, deutlich zu machen, dass die Investition in die Selbsthilfe eine Investition in die Zukunft ist und sich mehr als lohnt. Anders ausgedrückt: Der Return on Investment ist hoch. Ich hoffe, dass die gute Arbeit der Stiftung KOSCH, des Selbsthilfezentrums Kanton Bern und der Selbsthilfegruppen Nachahmung finden wird.

Ich wünsche Ihnen weiterhin eine gute und unterhaltsame Veranstaltung und hoffe, dass sie auch noch Zeit finden, sich die neuen Räumlichkeiten des Selbsthilfezentrums anzuschauen. Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Philippe Perrenoud



Einblicke in
Kontaktstellen
v.l.n.r.:
drei Mal Bern...

Visionen haben sich verwirklicht

Die Planungsgruppe, die den Ausbau der Selbsthilfe-Zentren Bern steuert und umsetzt, gibt im Interview einen Einblick in ihre Arbeit.

*Silvia Rindlisbacher, Leiterin bisheriges
SelbsthilfeZentrum Kanton Bern,
Klaus Vogelsänger, Leiter Selbsthilfezentrum Bern
Vreni Vogelsänger, Geschäftsleiterin KOSCH*

Von der Mitbetreuung des Selbsthilfegruppenbereichs in den Hilfsstellen zur Gründung des Zentrums in Thun bis zum jetzigen Ausbau sind Riesenschritte gemacht worden. Wie habt ihr diese Phase erlebt und was war die Motivation?

Silvia: Für mich persönlich war es eine riesige Herausforderung, gleichzeitig aber auch eine Chance zur Weiterentwicklung und eine Erweiterung des beruflichen Horizonts. Ich habe diesen Abschnitt als ungeheure Bereicherung meines Lebens erfahren.

Das Thema Selbsthilfe lag mir sehr am Herzen, fachlich, aber auch persönlich. In der Selbsthilfegruppe Adoptiveltern habe ich selber erfahren, wie gut es tut sich mit andern Menschen auszutauschen. Mitbetroffenheit bedeutet, dass man mitempfindet und sich verstanden fühlt. Als dann die Schliessung der Hilfsstellen bevorstand, dachte ich: die Selbsthilfe darf nicht sterben! Ohne Kontaktstelle hätten zwar die 170 Selbsthilfegruppen eine Zeit lang weiter bestanden, aber es hätte wohl keine oder nur sehr wenig neue Gruppen gegeben. Irgendwann wäre alles im Sand verlaufen, die vorhandenen Vernetzungen hätten sich aufgelöst, der Überblick wäre verloren gegangen.

Was ist eurer Meinung nach gut gelungen, was eher nicht?

Vreni: Bei mir stehen zwei Dinge im Vordergrund: Wir haben einerseits eine langjährige Minimallösung der Selbsthilfe-Förderung überwunden. Dass uns dies gelungen ist, war ein wichtiger Schritt. Andererseits bedeutete es für KOSCH, ein enormes, fast existentielles finanzielles Risiko einzugehen. Ausser KOSCH hat kaum jemand daran geglaubt, dass es gelingen könnte.

Nur weil du, Silvia, so phänomenal erfolgreich warst beim Fundraising, konntet ihr soviel erreichen. Die vorübergehende Konzentration auf eine Stelle im Kanton hat sich als Zwischenschritt erstaunlich gut bewährt.

Silvia: Ich war zwar sehr motiviert, mich für die Selbsthilfe zu engagieren, aber nicht für den ganzen Kanton. Bald habe ich dann gemerkt, dass der ganze Kanton einbezogen sein muss, wenn die Selbsthilfe-Förderung leben soll. Allerdings ist es uns bisher nicht gelungen, den französischsprachigen Teil genügend zu integrieren.

Vreni: Bei den knappen Ressourcen war die klare Abgrenzung des Leistbaren wichtig: «Tun als ob» ist nicht gut.

Klaus: Es ist eine spezielle Herausforderung, Strukturen, Bewusstsein und Motivation für Selbsthilfe zu schaffen. Langfristig gelingt das nur mit regionalen Kontaktstellen in erreichbarer Nähe für die Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren.

Klaus, wie beurteilst du als Experte, der von aussen kam, den Entstehungsprozess?

Klaus: Je mehr mir bewusst wurde, was in den vergangenen Jahren vom Selbsthilfe-Zentrum in Thun aus geleistet wurde, desto mehr ist meine Hochachtung gestiegen. Ich meine, eigentlich geht das gar nicht und doch ist es gelungen mit sehr begrenzten finanziellen und personellen Ressourcen, Anerkennung im Kanton zu finden. Es gibt einen Acker, der bestellt ist und nun noch intensiver bearbeitet werden kann. Als ich an die Stelle in Bern kam, musste ich nicht bei Null anfangen. Die Grundlage war geschaffen, auf der ich jetzt aufbauen kann. Das schätze ich sehr. Es hat etwas Experimentelles, ausgehend von 0.7 Stellen beim Start des Zentrums in Thun für den ganzen Kanton die Koordination der Selbsthilfegruppen zu organisieren.

Jetzt findet innerhalb von zwei Jahren der Ausbau von 1.2 auf 4.7 Stellen, von 1 auf 4 Standorte statt. Das ist eine gewaltige Veränderung. Was heisst das für euch und die Zentren?

Silvia: Es ist ein Quantensprung, der mir manchmal fast die Luft abstellt.

Vreni: Ich erlebe mit diesem Ausbau etwas, das ich mir sehr oft gewünscht habe: sehen, was es braucht und es umsetzen können. Bisher mussten wir darum kämp-

fen, das absolute Minimum etwas aufzustocken, jetzt können wir eine vernünftige Lösung umsetzen. Das bedeutet ein Umdenken. Wenn man sich auf die Zielsetzungen und Gruppen konzentrieren kann anstatt auf die Geldsuche, ist viel mehr möglich. Schweizweit ist dieser Ausbau ein Vorbild.

Silvia: Für uns war absolut notwendig, dass wir von KOSCH unterstützt wurden. Alleine hätten wir es nicht geschafft.

Vreni: Das ganze Projekt entstand etwas zufällig. Wir wollten ein Gesuch an den Kanton stellen für eine Erhöhung der Subvention auf CHF 100 000, weil das Selbsthilfezentrum so nicht länger existieren konnte, selbst auf dem tiefen damaligen Niveau. Als ich das Gesuch schon im Umschlag hatte, schien es mir plötzlich wichtig, auch eine Perspektive aufzuzeigen: was würde es brauchen für eine Umsetzung nach Forschungsempfehlung? Wir haben uns kaum getraut dafür anzufragen und hatten nicht viel Hoffnung.

Klaus: Wenn man sich die ganze Zeit an ein Minimum halten muss, führt das dazu, dass man selber im Kleinen verhaftet bleibt, das sollte man sich immer wieder bewusst machen..

Vreni: Es ist einfach gefährlich, wenn man keine Visionen hat.

Gibt es Punkte, die schwierig umzusetzen sind?

Silvia: Ich empfinde das vorgegebene Tempo manchmal als schwierig. Andererseits hat es auch etwas für sich, wenn die Übergangsphase nicht all zu lang dauert. Es bedeutet, dass wir in absehbarer Zeit Dauerlösungen finden, z.B. bei der Namensgebung oder dem öffentlichen Auftritt.

Vreni: Dass wir von einem Ganzen ausgehen und mehrere Stellen gleichzeitig planen können, ist optimal. Das Gegenteil wäre viel schwieriger.

Klaus: Zuerst habe ich Zeit gebraucht fürs Ankommen. Aber mir gefällt das Tempo, es fordert mich heraus, denn eigentlich bin ich eher ein Typ, der sich Zeit nimmt für Veränderungen.

Vreni: Leider hat sich der Kanton Jura entschieden, beim Aufbau der Stelle Berner Jura nicht mitzumachen. Insgesamt sind aber die Schritte, die wir gemacht haben, gut gelungen. Es gibt nichts, wo man das Gefühl hat: das ist schief.

Was bedeutet der Ausbau für die Selbsthilfegruppen-Arbeit im Kanton?

Silvia: Ich habe immer darunter gelitten, dass ich zwar Ideen für Grundlagenpapiere hatte, aber keine Zeit daran zu arbeiten. Es musste alles immer schnell gehen. Mit dem Ausbau wird die Grundlagenarbeit gewinnen. Auch gesamtschweizerisch können wir endlich präsenter sein, z.B. vielleicht einmal im Vorstand der IGSK (IG Selbsthilfekontaktstellen) oder bei der Mitarbeit von

Qualitäts-Standards. Auf diese Weise können wir etwas weitergeben von diesem grossen Geschenk, das wir bekommen haben.

Klaus: Ich sehe die Vorteile in der Vernetzung, wir werden dezentral präsenter sein mit mehr Anlaufstellen und kürzeren Wegen. Ich stelle mir vor, dass ich in Zukunft vier Austauschtreffen jährlich durchführen kann, so dass ein engeres Netzwerk für die Selbsthilfegruppen entstehen kann. So etwas ist erst möglich, wenn räumliche und persönliche Ressourcen da sind.

Silvia: Mein Kollege, Roland Bommeli und ich haben schon oft gesagt: «Das können wir dann verwirklichen, wenn wir nur noch für das Berner Oberland zuständig sein werden».

Klaus: ich habe auf meinem PC einen Ordner «Visionen und Ideen», damit ich sie nicht vergesse.

Mich motiviert auch, dass verschiedene Institutionen in Bern auf mich zu kommen und die Kooperation suchen. Zusammen mit den UPD (Universitäre Psychiatrische Dienste) ist etwas im Entstehen. Ich stelle fest, dass man das Selbsthilfezentrum in Bern kennt. Da half sicher auch die offensive Art, wie wir das Zentrum eröffnet haben.

Silvia: Im Zusammenhang mit der Ausschreibung für die neue Stelle in Burgdorf ist mir bewusst geworden, dass jetzt die Selbsthilfe im Kanton viel bekannter ist als noch vor einigen Jahren. Das Interesse von SozialarbeiterInnen war enorm und hat mir bestätigt, dass diese Arbeit nicht nur für mich attraktiv ist.

Vreni: Ich finde es sehr motivierend, dass ihr so tüchtige Leute seid. Ich habe grosses Vertrauen in eure Arbeit.

Klaus: Ich erlebe Vertrauen und Verantwortung, die ich erhalte und auch nehme. Ich schätze das verantwortungsvolle, flexible Umgehen mit der Arbeit.

Vreni: Im gesamten Prozess ist mir das Fachwissen und Wohlwollen der Partner beim Kanton aufgefallen. Der sachbezogene Umgang gefällt mir sehr: es geht darum, für die Menschen im Kanton etwas zu machen. Sie fragen sich: Was brauchen die Menschen, was kann man tun? Das beeindruckt mich.

Ab 2009 wird der Ausbau im Kanton Bern gemäss Forschungsempfehlungen abgeschlossen sein. Habt ihr Visionen für diesen Zeitpunkt?

Silvia: Ja, ich habe eine Vision. Es geht mir bei der Selbsthilfe ähnlich wie zuhause, wo nächstens die letzte Tochter auszieht: Ich freue mich, die andern Regionen gehen zu lassen und bin optimistisch: «Die machen das schon gut». Und ich kann mich auf das Berner Oberland konzentrieren, muss weniger Verantwortung für ein zu grosses Gebiet tragen, aber kann gute Arbeit im Oberland machen.

Vreni: Die Zahl der Selbsthilfegruppen im Kanton wird weiter steigen, die Position der Selbsthilfe sich verbes-

→

sern. Es wird selbstverständlichere Formen von Einbindung und Zusammenarbeit im sozialen Umfeld geben. Das Thema Selbsthilfe wird präsenter für viele Leute, weil wir vor Ort da sind. Ich habe die Vorstellung, dass es das politische, soziale und das Gesundheitssystem verändert und Entwicklungen stattfinden hin zum Grundsatz: «Die betroffene Person hat etwas dazu zu sagen, sie ist gefragt.»

Klaus: Ich habe die Vision, dass eine Selbsthilfe-Szene, ein Netz im Kanton Bern entsteht, das über die Städte hinaus geht. Für den Ort hier in Bern wünsche ich mir Lebendigkeit, dass es pulsiert, Veranstaltungen, Fortbildungen, dass sich hier viele Gruppen treffen. Ich stelle mir vor, dass wir auch in den Teams gut miteinander arbeiten und Lust haben, neue Dinge zu entwickeln, dass auch hier ein Netz entsteht, das uns alle trägt.

Dora Borer



Selbsthilfe-Zentrum Bern

Kanton Bern

Chronologie

- Seit 1986 vermittelte die Stiftung Hilfsstellen an ihren Standorten Bern, Biel und Thun nebenamtlich Kontakte zu Selbsthilfegruppen im Kanton Bern in einem Pensum von 583 Stunden pro Jahr (entspricht 0,42 Stellen).
- 2001 zeichnet sich die Auflösung der Hilfsstellen ab. Die Stiftung Hilfsstellen bittet die Stiftung KOSCH, eine Nachfolgelösung für die Vermittlung und Förderung von Selbsthilfegruppen zu suchen. KOSCH gelingt es mit mehreren Gesuchen nicht, die massive Unterfinanzierung zu entschärfen. Trotz intensiver Suche findet sich keine Trägerschaft bereit, das finanzielle Risiko einzugehen.
- Die Hilfsstellen lösen sich Ende 2003 auf. Kurz vor der definitiven Schliessung bietet Silva Rindlisbacher – bisher tätig bei der Hilfsstelle Thun – an, die Aufgabe weiterzuführen, wenn KOSCH bereit ist, mit ihr zusammen eine neue Stelle aufzubauen.
- Am 1.1.2004 nimmt das neue Selbsthilfe-Zentrum Kanton Bern seine Arbeit an der Marktgasse 17 in Thun auf. Zusammen mit Silvia Rindlisbacher wechselt auch Anita Bischoff Lisi ins Sekretariat des Selbsthilfe-Zentrums. Mit 40 % Stellenleitung und 20 % Sekretariat bauen die beiden Frauen das Selbsthilfe-Zentrum unter der Trägerschaft der Stiftung KOSCH auf.
- Am 1.8.2005 ermöglicht der gute Spendeneingang die Anstellung von Roland Bommeli im Fachbereich mit 45 % und die Erhöhung der Stellenleitung um 10 %. Dennoch können mit 115 Stellenprozenten weder das ganze Arbeitsgebiet noch die regionale Abdeckung gewährleistet werden.

- im 2006 reicht KOSCH dem Kanton ein Gesuch ein, für einen Ausbau auf 4,7 Stellen an vier Standorten gemäss Forschungsempfehlung (0,5 Stellen pro 100 000 EW¹)
- Am 21 Februar 2007 wird der Rahmenvertrag für die Jahre 2007 – 2010 mit dem Kanton unterzeichnet.
- am 1.3.2007 beginnt Klaus Vogelsänger als Stellenleiter des neuen Selbsthilfe-Zentrums Bern mit 50 Stellenprozenten.
- am 1.6.2007 findet die Eröffnungsfeier des Selbsthilfe-Zentrums Bern am Bollwerk 41 statt.

wie geht es weiter?

2008

- Erweiterung des Selbsthilfe-Zentrums Bern auf 1,4 Stellen (drei Personen)
- Aufbau Selbsthilfe-Zentrum Oberaargau/Emmental, 1 Stelle (zwei Personen)
- Aufbau Selbsthilfe-Zentrum Biel/Berner Jura, 1,3 Stellen, (3 Personen)

2009

- Normalbetrieb in vier regionalen Zentren mit total 4,7 Stellen
- Evaluation, allfällige Anpassungen
- Gründung eines Trägervereins
- Ablösung Trägerschaft KOSCH

¹ Stremlo Jürgen: «Es gibt Leute, die das Gleiche haben...», Nationalfonds-Studie der HSA Luzern, 2004.

Selbsthilfekontaktstellen nehmen Stellung

Die Tabellen auf den Seiten 7–8 zeigen einige strukturelle Details zu den Selbsthilfekontaktstellen.

Wir fragten die regionalen Stellen auch, was besonders erfreulich oder schwierig ist,

welche Tendenzen spürbar sind und wohin sich die Selbsthilfeförderung entwickeln könnte.

Was uns besonders freut ...

In fast allen Antworten stehen positive Erfahrungen mit den Selbsthilfegruppen ganz oben auf der Liste. Stellvertretend die Meinung des Selbsthilfe-Zentrums Winterthur:

... immer wieder viele positive Rückmeldungen von den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen zu hören. Die betroffenen Menschen machen aus eigener Initiative einen Schritt nach aussen. Gleichzeitig bedeutet dies oft eine grosse Veränderung bei dem Einzelnen selbst. Wir haben viele Male gesehen, in welcher seelischen Notlage die Menschen in die Gruppe kamen und wie es ihnen einige Zeit danach ging. Grosse Veränderungen haben stattgefunden oder jemand kann mit seiner chronischen Erkrankung besser umgehen.

ausserdem:

- die im Frühling erfolgte Stellenaufstockung ermöglichte die schon lange gewünschte Erweiterung unseres Angebots. (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn)
- dass ein Umdenken stattfindet: «Mit Betroffenen und nicht für die Betroffenen Lösungen finden» (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen/Appenzell)
- dass die Kontaktstellenarbeit mit dem Projekt «Qualitäts-Standards» der IG Selbsthilfekontaktstellen und der Stiftung KOSCH sich weiterentwickelt. (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen/Appenzell)
- Gesetzliche Grundlage: In Liechtenstein werden gemäss Artikel 25 des Sozialhilfegesetzes Selbsthilfeorganisationen gefördert (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Fürstentum Liechtenstein)
- dass der Bekanntheitsgrad und die Anerkennung von Selbsthilfegruppen stetig wächst. (Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland)
- dass unser Selbsthilfe-Zentrum im fachlichen und politischen Umfeld gut eingebettet ist. (Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland)
- gute Teamarbeit, spannende Entwicklungsphase der Unternehmung (Selbsthilfezentrum Offene Tür Zürich)
- Dass wir immer mehr den Empowerment-Gedanken umsetzen, indem wir z.B. gemeinsam mit Teilnehmer/innen aus Selbsthilfegruppen Tagungs- und

Weiterbildungsworkshops vorbereiten und leiten oder in einer Redaktionsgruppe unser neues Selbsthilfe-Magazin erarbeiten. (Zentrum Selbsthilfe Basel)

- dass der Übergang zum eigenen Verein geglückt ist und wir einen aktiven Vorstand haben, der mitträgt. (Team Selbsthilfe Thurgau)
- die Zusammenarbeit, Mitarbeit und Begegnungen mit den Frauen und Männern aus den Selbsthilfegruppen (Team Selbsthilfe Thurgau)
- Pouvoir mettre nos locaux gratuitement à disposition des groupes d'entraide qui le souhaitent dans de nouveaux locaux (depuis 2004), situés près de la gare de Lausanne. Ainsi, une dizaine de groupes organisent régulièrement leurs rencontres à Ruchonnet 1. (Association avec, Lausanne)
- Les cours destinés aux participants des groupes d'entraide, proposés deux fois par année, rencontrent toujours beaucoup de succès et permettent à leurs acteurs de découvrir des outils intéressants pour vivre plus harmonieusement l'animation de leurs groupes. (Association avec, Lausanne)
- C'est aussi un grand plaisir, dans le cadre de notre permanence téléphonique, de permettre à des personnes qui sont à la recherche d'un groupe d'entraide de trouver la ressource qu'elles cherchaient. (Association avec, Lausanne)
- Ce qui nous plaît: le fait de connaître des réalités nouvelles et inconnues jusqu'ici. La diversité et la richesse des réponses non institutionnelles aux problèmes. La possibilité de connaître et de mettre en réseau des personnes actives dans des domaines divers. (Conferenza del volontariato sociale, Lugano)

Was erschwerend ist ...

9 von 10 Antworten beziehen sich auf die Unterfinanzierung von Selbsthilfekontaktstellen und den damit verbundenen Mangel an Personalressourcen. Ausschnitte daraus:

- Die Fachstelle wird allgemein geschätzt und der Wert der Selbsthilfe anerkannt, nur zahlen sollen die andern (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn)
- Die Arbeit muss auf das Nötigste beschränkt werden. Damit die Kontaktstelle in allen Regionen des Kantons St.Gallen und beider Appenzell präsent ist, braucht es vermehrt Öffentlichkeitsarbeit und persönliche Kontakte zu den Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen/Appenzell)
- Unsichere Finanzierungsquellen mit tendenziellem Rückgang der BSV-Gelder bei länger bestehenden Stellen. Wünschenswert wäre eine gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe auf Bundesebene und eine gesicherte Finanzierung mit Leistungsauftrag. (Zentrum Selbsthilfe Basel)
- Wir investieren nach wie vor viel Zeit und Nerven in die Mittelbeschaffung zur Deckung des jährlichen Aufwandüberschusses. Lieber würden wir diese Ressourcen zusätzlich für die Gründung und Beratung von Selbsthilfegruppen nutzen. (Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland)
- ... dass der Regierungsrat die Selbsthilfeförderung nicht als Aufgabe des Kantons betrachtet (Team Selbsthilfe Thurgau)
- La dotation en ressources humaines est bien trop faible pour pouvoir être réellement au service de la promotion et du soutien de l'ensemble des groupes d'entraide de la Suisse romande (excepté Fribourg qui bénéficie de son propre centre de contact depuis 2006).

andere Erschwernisse:

- Kleinheit des Landes, so dass es manchmal zu wenig Interessierte, aber auch Probleme wegen der Anonymität gibt (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Fürstentum Liechtenstein)
- Viele Leute wissen noch nicht, dass es das Angebot des SelbsthilfeZentrums Winterthur gibt. Das heisst, noch immer ist sehr viel Öffentlichkeitsarbeit nötig. ... Die Leute sollten darüber informiert

sein, dass es Unterstützung bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen gibt, dass ein Triageangebot besteht und die bestehenden Gruppen beraten werden. Diese Medien- und Öffentlichkeitsarbeit braucht viel Zeit und läuft manchmal etwas neben dem «Alltagsgeschäft».

- Cela reste difficile de motiver des personnes concernées par un problème de santé ou social à se lancer dans l'aventure de mettre sur pied un groupe d'entraide lorsque la thématique n'est pas encore prise en compte. (Association avec, Lausanne)

Tendenzen:

Die Selbsthilfekontaktstellen St. Gallen/Appenzell und Zürcher Oberland stellen übereinstimmend fest, dass Interessierte weniger Bereitschaft zu einer verbindlichen Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zeigen, was die Gründung und Festigung neuer Gruppen erschwert.

Zu eher fragwürdigen Entwicklungen äussert sich die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen:

- Vermehrt bin ich mit Personen konfrontiert, die nicht aus eigener Motivation Kontakt aufnehmen, sondern weil ihnen eine Fachperson den Besuch einer Selbsthilfegruppe quasi verordnet hat. Die Anzahl der Klärungsgespräche ist dadurch deutlich gestiegen. Wenn eine Person selber nicht weiss, was sie in einer Selbsthilfegruppe soll, ist dies für die betreffende Gruppe eine schwierige Situation. Und oft verlassen diese Personen die Gruppe nach zwei, drei Treffen mit einem erneuten Frustrationsgefühl. Fazit: «Das hat mir ja auch nicht geholfen.»
- Ein Problemfeld stellt für mich die Vereinnahmung der Selbsthilfegruppen durch die Pharma, die medizinaltechnische Industrie oder andere AkteurInnen im Gesundheitswesen dar. Ich erhalte vermehrt Anfragen, ob wir die Adressen von Gruppen zustellen könnten, weil dieses oder jenes Produkt ein Erfolg sei. Es ist auch vorgekommen, dass Pharmaprodukte in Gruppen verkauft oder Personen für die Gründung einer Selbsthilfegruppe bezahlt wurden, mit der Auflage, für Produkte Werbung zu machen.

→

Selbsthilfezentrum
Offene Tür Zürich



Einblicke in
Kontaktstellen
v.l.n.r.: Uster,
Thurgau, Zürich



Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland nennt erfreuliche Trends:

- Anfragen von Menschen, die kaum über soziale Kontakte verfügen und den Wunsch haben, daran etwas zu ändern, haben in den letzten Jahren stark zugenommen.
- Selbsthilfegruppen vernetzen sich untereinander, organisieren gesamtschweizerische Treffen, Referate und Veranstaltungen für Fachleute.

Entwicklung wohin?

Ein Ende der oben genannten finanziellen Sorgen, wie auch ein bedarfsgerechter Stellenausbau stehen für einige Stellen im Vordergrund. Weitere Perspektiven:

- Wir möchten die Regionen in unserem Einzugsgebiet besser erreichen. (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen/Appenzell)
- Schulungsmodule bei Personen, die in der Ausbildung in Gesundheits- und Sozialberufen sind, haben uns gezeigt, dass das Interesse an Selbsthilfegruppen sehr gross ist. (SelbsthilfeZentrum Region Winterthur)
- Die nationale Anlaufstelle KOSCH ist sehr wichtig. Durch sie bekommt die Selbsthilfeförderung auch eine schweizweite Stärkung. Die Lobbyarbeit bei den Bundesämtern, die Unterstützung der Selbsthilfekontaktstellen in den Kantonen und die Vernetzung untereinander sowie mit den verschiedenen anderen Akteuren in der Selbsthilfeförderung ist für uns von grossem Wert. (SelbsthilfeZentrum Region Winterthur)

- Wir überlegen uns, welche Neuerungen in unserer Selbsthilfeberatung und -förderung bezüglich derzeitiger gesellschaftlicher Entwicklungen sinnvoll sind. z.B. flexibles Starthilfekzept bei Themen mit komplexen Zusammenhängen; Entwicklung des Bereichs Weiterbildung für SHG-Mitglieder, Kooperationen mit Migranten-Selbsthilfe-Organisationen, u.a. (Zentrum Selbsthilfe Basel)
- Le développement à envisager concernerait surtout un accent plus important à mettre sur la promotion des groupes d'entraide en Suisse romande ainsi qu'au soutien à la création de nouveaux groupes. (Association avec, Lausanne)
- On vise maintenant à nous faire connaître plus, aussi bien de la population en général que des professionnels et des services. (Conferenza del volontariato sociale, Lugano)



«Akzeptanz» – die neue denkwerk-Publikation

denkwerk – ein Zusammenschluss von Menschen, die mit einer Hirnverletzung leben – will mit seiner Arbeit neue Denkhorizonte, zusätzliche Perspektiven und Orientierungsmöglichkeiten vermitteln. In der fünften Publikation legt denkwerk die Ergebnisse aus Intensivseminaren zum Thema «Akzeptanz» vor. Sie entstand in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Gabriele Lucius-Hoene, Inhaberin des Lehrstuhls Rehabilitationspsychologie an der Universität Freiburg i.Br.

«Du musst jetzt akzeptieren...» – für Betroffene ein Satz der am Anfang eines Prozesses steht, in dem die Realität neu erschaffen werden muss. Ein Satz auch, der doppelbödig ist, Zwang zur Anpassung ausdrückt und in dem Betroffene Ausgrenzung und Ignoranz erleben. Die *denkwerk*-Publikation beleuchtet «Akzeptanz» als persönliche Auseinandersetzung hirnverletzter Menschen, aber auch als Geschehen zwischen den Betroffenen und der Welt.

«Die Erkenntnis, dass nichts absolut ist, die Entdeckung kreativer Seiten, die blosser Teilnahme am Strom des Lebens, helfen dabei, Lebensfreude wieder zu gewinnen. Akzeptanz entsteht in Rückkoppelung zu dem, was gelingt. Wenn etwas gelingt oder gespürt werden konnte, dann entsteht Freude, die über das Selbstwertgefühl auch Akzeptanz ermöglicht.»

Neu bietet *denkwerk* eine Kunstedition mit 9 Karten an. Ein Versuch, die Erfahrungen hirnverletzter Menschen mit Bildern auf den Punkt zu bringen.

Die *denkwerk*-Publikation 5 zum Thema «Akzeptanz» und die Kunstedition können Sie bestellen über *denkwerk-hirnverletzung*, Postfach, 4002 Basel, oder www.denkwerk-hirnverletzung.ch, info@denkwerk-hirnverletzung.ch

Das Projekt *denkwerk* finanziert sich ausschliesslich aus Spenden und ist auch in Zukunft auf Unterstützungsbeiträge angewiesen. PC 40-400301-9 KOSCH-Stiftung *denkwerk*.

«Hirnverletzung und Akzeptanz sind ein Thema. Eigentlich ist es eine Verstärkung. Akzeptiere ich mich überhaupt mit dem, was ich bin, was ich habe?»



Selbsthilfe im Netz

Niemand muss in schwierigen Lebenssituationen alleine sein: Auf www.selbsthilfe.ch teilen Menschen ihre Gefühle und Ängste, geben Tipps und fördern sich so gegenseitig – anonym, kostenlos und schnell. Neu wurde im Januar das Forum «Sucht und Abhängigkeit» eröffnet.

Eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen ist ein grosser Schritt in die richtige Richtung. Wer diese Entscheidung noch nicht wagt und den Wunsch nach mehr Anonymität und Ortsungebundenheit hat, findet auf www.selbsthilfe.ch eine Alternative. In den Foren «Depression», «Trennung / Scheidung», «Essstörung» und «chronische Schmerzen» wird bereits seit mehreren Jahren im Internet erfolgreich die Hilfe zur Selbsthilfe gefördert. Betroffene, Angehörige und Interessierte tauschen anonym ihre Probleme und Lösungen aus und helfen sich so gegenseitig.

Im Januar 2008 wird dieses gemeinsame Projekt der Stiftung KOSCH und des Beobachters erweitert. Neu steht das Forum «Sucht und Abhängigkeit» allen offen, die über Abhängigkeit diskutieren und Problembewältigungen suchen wollen: von Alkoholproblemen, über Kaufrausch und Drogen, bis zu Spielsucht.

Beobachter-Foren:

www.selbsthilfe.ch

Denk quer! 2008

Werkstattgespräche für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, die das Potenzial der Gruppe noch besser nutzen möchten.

Arbeitsgrundlage: «Selbsthilfe in Gruppen, Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen»

R. Herzog-Diem, S. Huber, Beobachter-Ratgeber 2007

20./21. Juni 2008 Boldern, Männedorf

Leitung: Ruth Herzog-Diem, Sylvia Huber

Mehr Farbe bekennen in der Selbsthilfegruppe

Mit geduldigem Zuhören und Einfühlen schaffen Sie eine vertraute Atmosphäre in der Gruppe. Oft behalten Sie Kontroverses oder Ungereimtes für sich, aus Angst, die wohlthuende Übereinstimmung zu verderben. Dabei lässt sich beides unter einen Hut bringen zugunsten vertiefter Gespräche und Beziehungen.

Bringen Sie mehr Lebendigkeit in die Gruppentreffen, indem Sie weiterführende Fragen stellen und es wagen, mit scheinbar unbequemen Aussagen Farbe zu bekennen.

29. Oktober 2008, Zentralschweiz

Leitung: Ruth Herzog-Diem, Thomas Burri

Gesprächsmoderation in der Selbsthilfegruppe

Lassen Ihre Gruppengespräche zuweilen Wünsche offen? Da wiederholen sich Themen, überwiegt Negatives oder die Leute verhalten sich passiv. Als GesprächsmoderatorIn müssen Sie hierzu keine Wunder bewirken. Es gehört zum Wesen der Selbsthilfegruppe, sich mit vereinten Kräften um das Gruppenwohl zu kümmern.

In der Rolle als GesprächsmoderatorIn behalten Sie die Übersicht, sorgen für den roten Faden und erleichtern den vertieften Dialog. Erweitern Sie Ihre Fertigkeiten mit dem Ziel, die gegenseitige Hilfe in der Gruppe zu stärken.



Einblicke in Kontaktstellen; v.l.n.r.: Team Winterthur, Graubünden, Team Zürcher Oberland, Team Thurgau

Die Empfehlung der WHO (für Europa)

Die Förderung von Selbsthilfegruppen über regionale Selbsthilfekontaktstellen und deren überregionale (oft nationale) Koordination hat sich in vielen europäischen Ländern als erfolgreiche Strategie durchgesetzt.

Die bereits im Jahr 1982 verabschiedete Empfehlung der WHO gilt bis heute als Standard für die Entwicklung einer nationalen Selbsthilfe-Förderpolitik. Sie lautet:

«Auf lokaler Ebene sollten Ressourcenzentren aufgebaut werden, die finanzielle Mittel, technische Hilfe, Informationen und Dokumentationen über die Gruppen sowie andere wichtige Ressourcen bereitstellen.

Auf regionaler und nationaler Ebene sollte die Bildung von Schnittstellen angeregt werden, d.h. Zentren, die Informationen und Dokumentationen über Selbsthilfegruppen sammeln und verbreiten, vor allem aber die Diskussion und Zusammenarbeit der Gruppen untereinander sowie in der professionellen Gemeinschaft, Wissenschaft, Regierung und der breiten Bevölkerung organisieren.»

ICP/HED.014 6484B, 1982

Stiftung KOSCH
Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen
in der Schweiz
Geschäftsstelle, Laufenstrasse 12 , 4053 Basel,
Telefon 061 333 86 01, E-Mail gs@kosch.ch,
Fax 061 333 86 02, www.kosch.ch,
PC 40-380894-0

Titelbild: Selbsthilfezentrum Zürich

Redaktion: Dora Borer
Gestaltung: vista point, Basel
Januar 2008 / 4. Jahrgang
4500 Expl.

