

Die Situation der Selbsthilfe in der Schweiz

Klein, aber vielfältig: so könnte man die Schweiz charakterisieren. Städtische Gebiete rund um die Knotenpunkte Zürich, Genf, Basel oder Lausanne findet man genauso in der Schweiz wie ländlich geprägte Regionen wie beispielsweise Graubünden. Insgesamt leben knapp über acht Millionen Menschen in der Schweiz. In der im Vergleich zu Deutschland deutlich kleineren Alpenrepublik gelten Deutsch, Französisch, Italienisch und auch das von ca. 60.000 Menschen gesprochene Rätoromanisch als offizielle Landessprachen. Die Heterogenität des Landes ist für die Entwicklung der Selbsthilfe in der Schweiz zugleich Antriebsmotor und Stolperstein. Die unterschiedlichen Einflüsse bereichern die Selbsthilfelandchaft ungemein, aber es gilt gleichwohl, kulturelle, historische und Sprachbarrieren zu überwinden bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen. Die nationale Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz engagiert sich zusammen mit 19 regionalen Selbsthilfekontaktstellen dafür, das Selbsthilfeangebot in der Schweiz zu vernetzen, zu fördern und zu stärken.

Zahlen und Fakten

Zurzeit gibt es rund 2.000 Selbsthilfegruppen zu rund 450 Themen in der Schweiz. In den letzten Jahren konnte eine leichte Zunahme beobachtet werden. Allein 2011 entstanden rund 123 Selbsthilfegruppen neu. Das Spektrum an angebotenen Themen ist dabei breit gefächert. Von A wie Alkoholsucht über M wie Morbus Crohn bis Z wie Zwangserkrankungen. Psychische und physische Probleme werden in den Gruppen ebenso diskutiert wie soziale Belastungen. Gemäß einer Studie von 2004 betreffen dabei drei Viertel aller Selbsthilfegruppen in der Schweiz gesundheitliche Themen.

Kompetente Hilfe rund um den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen bieten die regionalen Kontaktstellen. Sie fungieren als lokale Drehscheiben und setzen sich für die Förderung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen ein. Außerdem gewährleisten sie den Überblick über die Selbsthilfeangebote in ihrem Zuständigkeitsgebiet. In 19 von 26 Kantonen der Schweiz unterstützen Kontaktstellen die Selbsthilfebewegung. Ihre fachliche Ausrichtung basiert auf dem Empowerment-Konzept und stellt die Förderung von Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstveränderung der Betroffenen ins Zentrum ihrer Aktivitäten.

Die Kontaktstellen stehen bei der Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz unter Vertrag und sind daher deren Qualitätskriterien und Richtlinien unterstellt. Selbsthilfe Schweiz wirkt gemäß den WHO-Empfehlungen im schweizerischen Gesundheitssystem. Bei Themen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist sie nicht nur Ansprechpartnerin für die Selbsthilfekontaktstellen, sondern auch für überregionale Selbsthilfeorganisationen, Fachstellen, Medien und gesundheitspolitische Gremien.

Die Anfänge von Selbsthilfe Schweiz

Den Grundstein für das Haus, dessen Dach Selbsthilfe Schweiz mittlerweile erfolgreich bildet, wurde in Basel gelegt. Vreni Vogelsanger baute mit dem Hinterhaus die erste und lange Zeit einzige Kontaktstelle in der Schweiz auf, die sich ausschließlich der Förderung von Selbsthilfegruppen verschrieb. Erst nach und nach entstanden andere Kontaktstellen, vorangetrieben von Mitarbeitenden mit viel Idealismus. Dieser war auch nötig, denn ohne gesundheits- oder sozialpolitischen Auftrag fehlte das Geld. So war die Selbsthilfebewegung anfangs noch sehr auf das Engagement und den Enthusiasmus Einzelner angewiesen. Vor allem mit freiwilliger Zusatzarbeit – die Stellenressourcen waren anfangs enorm beschränkt – konnten erste kleine Lichtblicke erreicht werden. Einzelne Erfolge bei Kantonen, politischen bzw. Kirchgemeinden oder bei privaten Spendern sollen jedoch nicht darüber hinweg täuschen, dass die finanzielle Situation sehr schwierig war und immer noch ist. Bleibt man beim Bild des Hauses, so kann man die Anfangsjahre so zusammenfassen: mit viel Mühe und wenig Geld wurden einzelne Zimmer errichtet, doch es fehlte noch die Koordination der Bauarbeiten und eben das Dach.

Die Grundlagen zur Gründung einer nationalen Dachorganisation in der Schweiz wurden dann 1993 geschaffen. Eine Arbeitsgruppe wurde von den regionalen Kontaktstellen damit beauftragt, die Schaffung eines solchen Dachverbands zu prüfen. Der Motor dieses Engagements war vor allem Vreni Vogelsanger. Sie war die Erste, die die Selbsthilfebewegung in der Schweiz gesamthaft betrachtete und analysierte und Strategien für öffentliche Gelder entwickelte. Die gewonnenen Daten stellte sie 1995 in ihrem Buch „Selbsthilfegruppen brauchen ein Netz“ vor. Vogelsanger spricht sich darin für eine professionelle Förderung der Selbsthilfe unter einem nationalen Dach aus. Ihr Buch war folglich der erste große Meilenstein auf dem Weg hin zu einer überregionalen Vernetzung.

Ein bürokratisches Hindernis beschleunigte die Entwicklung: um gegenüber dem Bundesamt für Gesundheit als Organisation auftreten zu können, wurde 1996 die Arbeitsgemeinschaft KOSCH gegründet, der alle regionalen Kontaktstellen beitraten. KOSCH steht für „**K**oordination und **F**örderung von Selbsthilfegruppen in der **S**chweiz“. Nach einigen Auf und Abs in den folgenden Jahren konnte erst 2000 der entscheidende Schritt zu einer Geschäftsstelle vollzogen werden.

Als erste Arbeitsschwerpunkte wurden die Errichtung eines nationalen Auskunftsdienstes, die Vernetzung von Betroffenen seltener Krankheiten, die Pflege von Listen und Verzeichnissen der schweizerischen Selbsthilfegruppen sowie überregionaler Fachaustausch und Fortbildungen definiert.

Außerdem wurde die Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) gesucht. Seit 2001 besteht ein Leistungsvertrag mit dem BSV, der für die Kontaktstellen die lange ersehnte öffentliche Anerkennung bedeutete und so bei anderen öffentlichen Geldgebern eine Sogwirkung auslöste.

KOSCH zeigt Wirkung: eine von der Stiftung veranlasste Studie zeigte den Stand der Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Schweiz auf und skiz-

zierte die Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Das Engagement der Stiftung KOSCH und der regionalen Zentren wirkte sich auf die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Schweiz positiv aus. Wurden 2004 noch 24 Selbsthilfegruppen pro 100.000 Einwohner gezählt, so sind es 2008 schon 32. Darüber hinaus standen durch die Studie erstmals Zahlen und konkrete Empfehlungen zur Verfügung. So orientierte sich beispielsweise der Gesundheitsdirektor des Kantons Bern an den Ergebnissen und Vorschlägen der Studie und baute, auch dank intensiver Verhandlungsbemühungen von KOSCH, die Kontaktstellen im Kanton Bern massiv aus.

So können der Ausbau und die Professionalisierung der Kontaktstellen sowie die gemeinsam mit den Kontaktstellen entwickelten Qualitätsstandards als die größten Verdienste der ersten zehn Jahre von KOSCH angesehen werden. Das 10jährige Jubiläum, das 2010 gefeiert werden sollte, geriet allerdings beinahe zur Bruchlandung von KOSCH: ein drastischer Spendeneinbruch 2010 erzwang weitreichende Sparmaßnahmen. Die jahrelang extrem hohe Arbeitsbelastung trotz Teilzeitpensums führte zudem zu gesundheitlichen Problemen bei der langjährigen Leiterin und Pionierin Vreni Vogelsanger. Ein Neustart wurde notwendig.

Neustart mit neuem Namen: aus KOSCH wird Selbsthilfe Schweiz

Mit neuem Namen und vielen neuen Gesichtern richtet sich die mittlerweile in Selbsthilfe Schweiz umbenannte Stiftung neu aus. Der neu formierte Stiftungsrat und die neue Geschäftsleitung streben eine bessere Positionierung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich an. Zudem wird das Augenmerk auf eine bessere Vernetzung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe innerhalb der Schweiz gerichtet. Auch der Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit ist ein großes Anliegen des neuen Teams. Im Businessplan der Selbsthilfe Schweiz sind für den Zeitraum von 2012 bis 2015 drei strategische Schwerpunkte festgehalten worden:

1. Konsolidierung und Stärkung der Geschäftsstelle Selbsthilfe Schweiz

Ziel ist es, die Geschäftsstelle auf wirtschaftlich solide Beine zu stellen, damit die Mitarbeitenden ihre Aufgaben wieder effizient und engagiert angehen können. Neben den Beiträgen des BSV und der Kantone wird verstärkt Fundraising bei potentiellen privaten Geldgebern wie Stiftungen und Gesundheitsligen betrieben. Um den Wirkungsgrad angemessen zu entfalten, soll außerdem der Personalbestand der Geschäftsstelle deutlich angehoben werden. Im Frühjahr 2013 wird ein/e neue/r Mitarbeitende/r als Projektbeauftragte/r und Assistent/in der Geschäftsführung zum Team stoßen.

2. Auf- und Ausbau einer synergienutzenden Zusammenarbeit mit gesundheitspolitischen Playern

Eine Vernetzung mit anderen gesundheitspolitisch tätigen Organisationen ermöglicht die Bündelung der vielfältigen Selbsthilfeangebote im gesamten

Themenspektrum von körperlichen und psychischen Krankheiten bis hin zu psychosozialen Problemen und belastenden Lebenssituationen. Selbsthilfe Schweiz und die regionalen Kontaktstellen unterstützen durch ihr Know-how Gesundheitsligen und andere Selbsthilfeorganisationen. Gleichzeitig profitiert so auch die Selbsthilfebewegung von Erfahrungen und Kompetenzen anderer gesundheitspolitischer Player.

Ein erster konkreter Schritt wurde mit der Durchführung eines Runden Tisches in Bern im Oktober 2012 realisiert. Die Vertretenden von anderen Allianzen und Ligen brachten dabei ihre unterschiedlichen Perspektiven auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe ein. So entwickelte sich ein fruchtbarer Austausch mit interessanten Ideen und Anregungen, die weiter verfolgt werden sollen.

Selbsthilfe Schweiz initiiert und koordiniert eine Arbeitsgruppe, die sich mit den zukünftigen Herausforderungen an die gemeinschaftliche Selbsthilfe auseinandersetzt.

3. Anerkennung der Bedeutung der Selbsthilfe und die Förderung von Selbsthilfegruppen über das Medium Internet

Zu einer modernen Förderung der Selbsthilfe gehört auch, die Augen vor dem digitalen Wandel nicht zu verschließen. Deshalb hat Selbsthilfe Schweiz seinen veralteten Internetauftritt komplett überarbeitet. Auf der im Oktober 2012 lancierten Website www.selbsthilfeschweiz.ch findet man neben Neuigkeiten und Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe in der Schweiz auch Hintergrundinformationen zur Selbsthilfe allgemein und Selbsthilfe Schweiz im Besonderen. Neu hinzukommen wird zudem eine bedienungsfreundliche Suchfunktion, über die alle erfassten Selbsthilfegruppen in der Schweiz schnell gefunden werden.

Neben der bereits existierenden deutschen und französischen Website soll bald auch eine italienische Version zur Verfügung gestellt werden. Darüber hinaus soll der interaktive Austausch mit Interessierten gefördert werden. Daher werden Plattformen geschaffen bzw. genutzt, auf denen die aktive Mitgestaltung der Nutzer möglich ist. So ist geplant, ein Konzept zu entwickeln, wie die sozialen Medien, allen voran die Foren, Facebook und Twitter, gewinnbringend im Sinne der Selbsthilfebewegung eingesetzt werden können. Selbsthilfe Schweiz orientiert sich dabei an NAKOS, hat doch die deutsche Partnerorganisation mit ihrer Studie und ihren Internet-Projekten eine Vorreiterrolle in der virtuellen Selbsthilfe übernommen.

Was macht Selbsthilfe Schweiz eigentlich konkret?

Neben den drei vorgestellten strategischen Schwerpunkten lassen sich gleichermaßen drei zentrale Tätigkeitsbereiche von Selbsthilfe Schweiz definieren:

1. Selbsthilfe Schweiz als Dienstleisterin

Eine zentrale Aufgabe von Selbsthilfe Schweiz ist es, die Zusammenarbeit der regionalen Kontaktstellen untereinander sowie mit der Dachorganisation zu

verbessern und zu fördern. Dies geschieht auf vielfältige Art und Weise. So setzt Selbsthilfe Schweiz einheitliche Standards und sorgt dafür, dass diese weiter entwickelt und eingehalten werden. Zu diesem Zweck wurde zusammen mit den regionalen Selbsthilfezentren eine Fachkommission zur Qualitätsentwicklung ins Leben gerufen. Zudem bietet Selbsthilfe Schweiz mit den Kontaktstellen ein attraktives Weiterbildungsangebot an.

Diese Aktivitäten leiten sich aus einem Auftrag des Bundes ab, nachdem Selbsthilfe Schweiz eine federführende Rolle bei der Gestaltung, der Angebotssteuerung und der Weiterentwicklung der Selbsthilfekontaktstellen wahrnehmen soll. Auch die Förderung und Mitplanung neuer Kontaktstellen wie beispielsweise in Freiburg und Genf sind Aufgaben von Selbsthilfe Schweiz.

2. Selbsthilfe Schweiz als Interessenvertreterin

Selbsthilfe Schweiz setzt sich dafür ein, die Anerkennung der Selbsthilfe zu stärken. Sie möchte darauf aufmerksam machen, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen und sozialen Versorgung unterstützt und so das Gesundheitssystem und den Sozialstaat spürbar entlastet. Um dieses Ziel zu erreichen, ist die Vernetzung mit weiteren Akteur/innen im Sozial- und Gesundheitswesen unerlässlich.

Darüber hinaus wird der Aufbau einer gesamtschweizerischen Corporate Identity angestrebt. Dahinter steckt die Überzeugung, dass sich die Selbsthilfebewegung mit einer gemeinsamen Stimme eher Gehör verschaffen kann, als wenn sie mit vielen separaten Stimmen auftritt. Will man die Anerkennung der Selbsthilfe in der Gesellschaft stärken, so muss man auch politisch in Erscheinung treten. Selbsthilfe Schweiz arbeitet deshalb aktiv an gesundheitspolitisch relevanten Gesetzesvorlagen mit.

Leider wurde eine gesetzliche Verankerung auf Bundesebene bis heute nicht erreicht. Das Präventionsgesetz, das diese festgeschrieben hätte, ist trotz größter Bemühungen gescheitert. Die gesetzliche Anerkennung auf Kantonebene ist lediglich in Basel-Stadt in der Verfassung verankert. Trotz des fehlenden gesetzlichen Fundaments erkennen Bund und Kantone die Bedeutung der Selbsthilfe an und unterstützen Selbsthilfe Schweiz und/oder die regionalen Kontaktstellen finanziell.

3. Selbsthilfe Schweiz als Wissensvermittlerin

Nicht nur gegenüber den politischen Akteur/innen, auch gegenüber der breiten Öffentlichkeit gilt es, die Anliegen der Selbsthilfebewegung bekannt zu machen. So zeigt eine auf verschiedene Zielgruppen ausgerichtete Öffentlichkeitsarbeit Sinn und Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, insbesondere der Selbsthilfegruppen, auf. Ein erster Schritt ist mit der Überarbeitung des Internetauftritts getan. In einer Fachkommission werden weitere mögliche Maßnahmen diskutiert und geplant. 2013 wird gemeinsam ein Kommunikationskonzept erarbeitet, das die Grundlage für eine effektive und gewinnbringende Öffentlichkeitsarbeit darstellen soll.

Struktur der Selbsthilfe in der Schweiz

Die Basis der Selbsthilfebewegung in der Schweiz stellen die Selbsthilfegruppen dar. Diese werden vor allem von den regionalen Kontaktstellen unterstützt und gefördert, aber auch thematische Organisationen bieten (teilweise im Verbund mit den Kontaktstellen) Hilfeleistungen an. An den Kontaktstellen zeigt sich eine weitere Schweizer Besonderheit, nämlich der ausgeprägte Föderalismus. Die Kontaktstellen in 19 von 26 Kantonen haben eine unterschiedliche Geschichte und mit verschiedenen Herausforderungen zu kämpfen. Dies hat den negativen Nebeneffekt, dass die Kontaktstellenlandschaft in der Schweiz sehr heterogen wirkt.

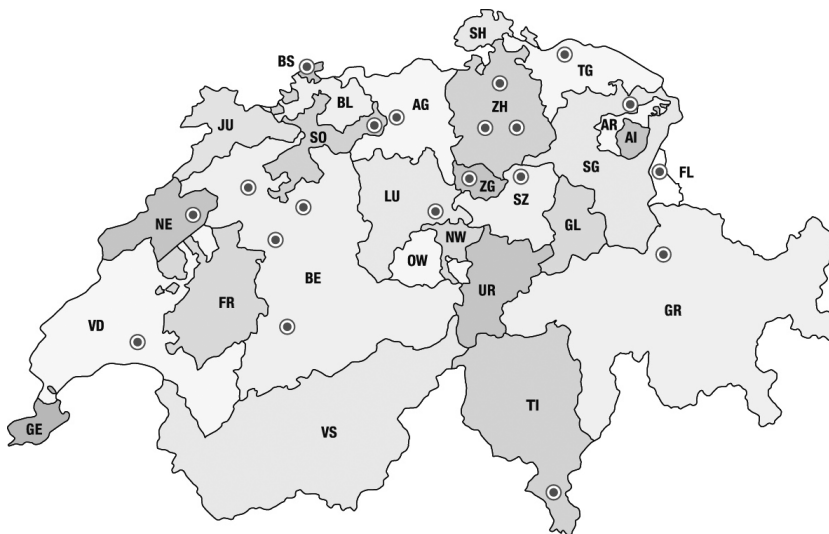
Die gemeinsame Dachorganisation der Kontaktstellen, Selbsthilfe Schweiz, sieht folglich in der Vereinheitlichung des Auftritts der Schweizer Selbsthilfebewegung gegenüber außen eines ihrer wichtigsten Ziele. In Fachkommissionen und Konferenzen werden aktuelle Problemfelder diskutiert und gemeinsam Lösungsvorschläge erarbeitet. Die Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz untersteht dem Stiftungsrat, in dem auch zwei Leiterinnen von regionalen Selbsthilfezentren vertreten sind. Im Stiftungsrat werden die strategischen Leitlinien entworfen. Zudem leisten die Stiftungsrätinnen und -räte mit ihrem Expertenwissen und ihren beruflichen Beziehungen einen wichtigen Beitrag zur täglichen Arbeit der Geschäftsstelle sowie zur Vernetzung mit anderen gesundheitspolitischen Playern.

Romandie und Tessin: Nicht nur die Sprache ist anders

In der Romandie und dem Tessin, also dem französisch- bzw. italienischsprachigen Teil der Schweiz, ist nicht nur die Sprache eine andere als in der Deutschschweiz, auch die historische Entwicklung der Selbsthilfe ist unterschiedlich. So liegen zum Beispiel die Wurzeln der Selbsthilfe im Tessin und der Romandie im Bereich der Freiwilligenarbeit. Noch heute sind die Selbsthilfezentren in Lausanne und in Lugano an Freiwilligenorganisationen angegliedert. Westlich der innerschweizerischen Sprachgrenze ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe nicht in dem Maße verbreitet wie in der Deutschschweiz. So bietet Genf als zweitgrößte Stadt der Schweiz immer noch keine zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen. Es sind aber auch positive Entwicklungen zu berichten: seit 2009 gibt es in Neuenburg (Neuchâtel) ein neues Selbsthilfezentrum, auch andere Regionen wie das Waadtland, das Tessin und Bern bieten Selbsthilfegruppen für Französisch- bzw. Italienischsprechende an.

Und wie geht's weiter?

Die Selbsthilfe bleibt in Bewegung. Selbsthilfe Schweiz und die Kontaktstellen versuchen, nicht nur Schritt zu halten, sondern selbst den Takt vorzugeben. Selbsthilfe verdient eine breitere gesellschaftliche Anerkennung und dazu ist



Die Kontaktstellen in der Schweiz

es notwendig, die Vorteile für die Betroffenen und Angehörigen, aber auch für das Sozial- und Gesundheitssystem bekannt zu machen. Ziel ist es, dass künftig die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe von Gesellschaft und Politik als ebenso selbstverständlich angesehen wird wie der Besuch des Hausarztes oder Hausärztin: Betroffenen und Angehörigen muss dafür der Zugang zu Selbsthilfegruppen erleichtert werden. Dazu gehört auch, das breite Netz an regionalen Selbsthilfezentren noch weiter auszubauen. Gerade in der französischsprachigen Schweiz sind bevölkerungsstarke Gebiete noch nahezu Terra incognita der Selbsthilfe. Daher sollen in Freiburg und Genf neue Kontaktstellen entstehen. Allgemein liegt ein Fokus auf einem stärkeren Einbezug der Romandie und des Tessins.

Ein zweites großes Aufgabengebiet liegt im digitalen Wandel. Mittlerweile nutzen Menschen, die unter einer Krankheit oder einer sozialen Belastung leiden, ganz selbstverständlich das Medium Internet, um sich themenbezogen auszutauschen und gegenseitig zu helfen. Es ist also unerlässlich, dass die Selbsthilfeorganisationen digitale Kompetenz aufbauen, um ihre fachliche Expertise auch im Online-Zeitalter an Betroffene und Angehörige weitergeben zu können.

In der Schweiz ist zudem leider die fehlende gesetzliche Anerkennung der Selbsthilfe weiterhin aktuell. Um das Überleben von Selbsthilfe Schweiz mittel- und langfristig zu sichern, ist es dringend notwendig, einen juristischen Rahmen zu schaffen. Hier gilt es die politische Lobbyarbeit zu intensivieren und Bund und die Mehrzahl der Kantone vom Nutzen und Sinn der Selbsthilfe zu überzeugen. Das schließt mit ein, wissenschaftliche Studien voranzutreiben, die den Stand und den Nutzen der Selbsthilfe in der Schweiz dokumentieren und analysieren.

Nicht zuletzt strebt Selbsthilfe Schweiz eine Vernetzung mit internationalen Partnerorganisationen wie NAKOS an. Der Austausch mit Experten aus anderen Ländern ist für die Schweiz stets sehr bereichernd. Hier versteckt sich schließlich der Grundgedanke der Selbsthilfe: Menschen schließen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

Sebastian Gibis ist Kommunikationsbeauftragter der Selbsthilfe Schweiz

selbsthilfegruppenjahrbuch 2013

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-selbsthilfegruppen.de

Redaktion:

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511/391928
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS),
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel.: 030/31018960

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout:

Kramer Werbung, Gießen

Druck:

Majuskel, Wetzlar
ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des ›selbsthilfegruppenjahrbuchs‹ wurden gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und von folgenden Krankenkassen:

BARMER GEK,
DAK – Gesundheit,
HEK – Hanseatische Krankenkasse,
Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*