



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Dritter Mitgliederanlass 2018 des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz, NPG

Kurzpräsentation von Selbsthilfe Schweiz, 25. Januar 2018

Pascal Pfister, MA Kommunikation



Was ist gemeinschaftliche Selbsthilfe?

- Salutogenese
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe → Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität
- Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.
- Unterschiedliche Formen
- Themenübergreifend

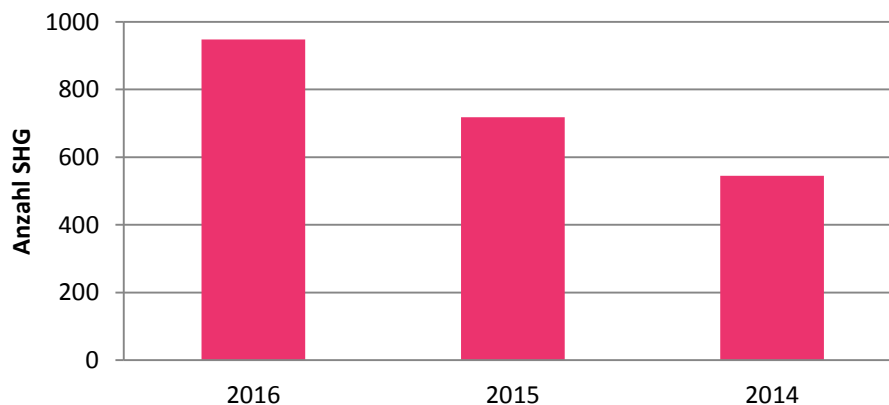


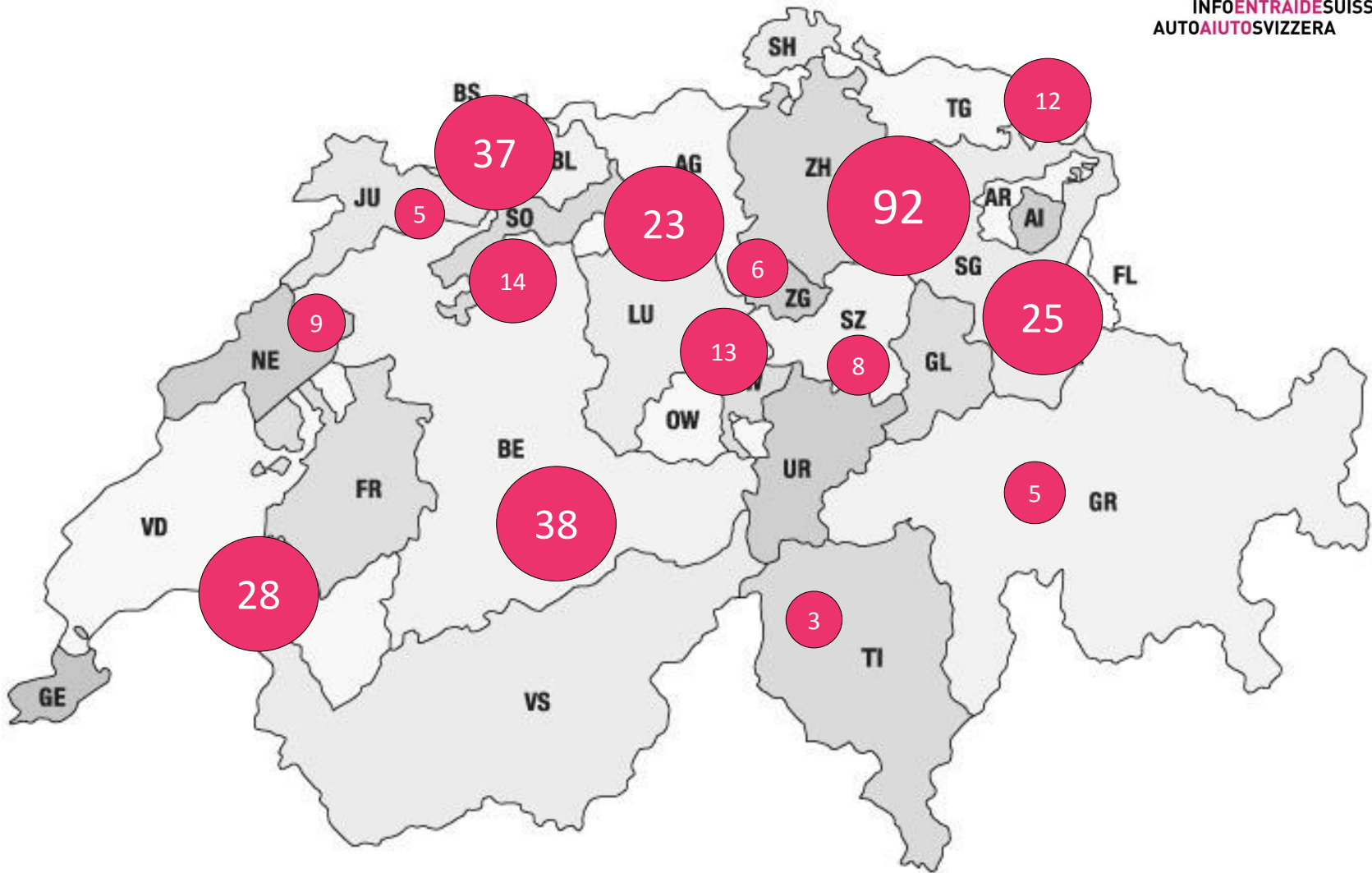
Entwicklung der Selbsthilfegruppen im Bereich psychische Gesundheit in der Schweiz

Ca. 2'580 Selbsthilfegruppen - 833 Selbsthilfegruppen zu 60 Oberthemen im Bereich der psychischen Gesundheit von **Borderline**, über **Onlinesucht** bis **paranoide Persönlichkeitsstörung**

+/-30% der Selbsthilfegruppen in der Schweiz beschäftigen sich mit dem Hauptthema «Psychische Gesundheit», wobei das Thema der psychischen Gesundheit in vielen Selbsthilfegruppen – auch in den Bereichen von somatischen Erkrankungen und sozialen Problemen – ein Thema ist.

Entwicklung SHG zu psychischen Themen





Selbsthilfegruppen zu psychischen Krankheiten

Nutzen und Grenzen der Selbsthilfe

Wahrgenommene Wirkungen der Teilnahme an Selbsthilfegruppen aus Sicht der Teilnehmenden

**Wiedererlangen
eines
Zustandes des
Wohlbefindens**

«Man geht in die Gruppe, ich bin immer aufgewühlt. Nach dem Treffen fühle ich mich wieder besser, und längerfristig kenne ich mich besser und bin aufmerksamer.»
(Teilnehmer, BE)

**Verringerung von
Schuldgefühlen**

«Die Leute werden sich bewusst, dass sie nicht alles falsch gemacht haben oder völlig neben der Gesellschaft stehen.»
(Teilnehmerin, VD)

**Verringerung des
Einsamkeitsgefühls**

«Man ist nicht allein, das ist sehr wichtig zu spüren. Das muntert auf.»
(Teilnehmerin, BS)

Wahrgenommene Wirkungen der Teilnahme an Selbsthilfegruppen aus Sicht der Teilnehmenden

Anerkennung

«Für einmal sind die Individuen ernst
genommen und geschätzt worden.»
(Teilnehmerin, BE)

Erlangen von Kompetenzen und Wissen

«Ich habe schliesslich gemerkt, dass mir eine andere
Therapie besser entspricht. Es ist mir klar geworden,
dass die Fachpersonen das Wissen haben, aber die
Gruppe bietet viel mehr Vielfalt.»
(Teilnehmerin, BS)

Entwicklung von Beziehungen zu Fachpersonen

«In der Selbsthilfegruppe konnte ich zum ersten Mal
meine Probleme schildern, und als ich das dort konnte,
konnte ich es auch bei meinem Arzt und meinen
Freunden.»
(Teilnehmer, BS)

Wahrgenommene Wirkungen der Teilnahme an Selbsthilfegruppen aus Sicht der Fachleute

- **Erwähnte Wirkungen** nahezu vollumfänglich **bestätigt**
- Wirkungen auf die Gesellschaft als Ganzes, ein **allgemeines Wohlbefinden**
- Gesundheitlich relevante **Präventionsmassnahme**
- **Finanzieller Nutzen** in Bezug auf die Gesundheitskosten
- Selbsthilfe als **ergänzender Ansatz** zu den Interventionen der Fachleute

Nutzen und Grenzen der Selbsthilfe

- **Gruppeninterne** Probleme
- Probleme mit der **Funktionsweise** und zunehmende **Individualität**
- **Logistische** und **technische** Grenzen
- Probleme der Gruppen mit **Aussenkontakten**

Weitere Informationen:

www.selbsthilfeschweiz.ch

L. M. Lanfranconi, J. StremLOW, H. Ben Salah, R. Knüsel: Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen, Bern, Hogrefe, August 2017.

Die Forschungsstudie kann bestellt werden unter:

www.selbsthilfeschweiz.ch/studie

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!