

Selbsthilfegruppen als Beitrag zur Gesundheitskompetenz:

Fachliche und wissenschaftliche Grundlagen

Der Beitrag von Selbsthilfegruppen zur Gesundheitskompetenz und dem Selbstmanagement von Patient:innen ist mehrfach untersucht und belegt worden.

Die folgende Darstellung fasst die wichtigsten Aspekte zusammen.

In der Literaturliste (nicht abschliessend) wird auf die wichtigsten Untersuchungen und Quellen zur Selbsthilfe in der Schweiz und zur Bedeutung der Selbsthilfe insbesondere im Kontext des Gesundheitswesens weiterverwiesen.

Selbsthilfe Schweiz, im Dezember 2022

Selbsthilfegruppen in der Schweiz

IN DER
SELBSTHILFEGRUPPE
HABE ICH GELERNT,
MEINEN ALLTAG BESSER ZU
BEWÄLTIGEN.



Definition der Selbsthilfegruppen:

Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Es gibt Gruppen für Betroffene und Angehörige.

- In der Schweiz gibt es über 2'500 Gruppen zu über 300 Themen mit ca. 43'000 Mitgliedern (vgl. Lanfranconi et. al 2017).
- Selbsthilfegruppen-Treffen sind nicht durch Fachpersonen geleitet. Sie werden jedoch von Fachstellen, den Selbsthilfezentren, unterstützt und begleitet.
- Sie sind freiwillig, niederschwellig und kostengünstig zugänglich, halten sich an ethische und rechtliche Normen, sind weltanschaulich neutral und nicht gewinnorientiert.
- Die Teilnehmenden gestalten die Aktivitäten der Gruppe in Freiwilligenarbeit.

Siehe auch: [www.selbsthilfeschweiz.ch/Was ist Selbsthilfe](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/Was_ist_Selbsthilfe)

Selbsthilfegruppen und Gesundheitskompetenz

IN DER
SELBSTHILFEGRUPPE
HABE ICH GELERNT,
MEINEN ALLTAG BESSER ZU
BEWÄLTIGEN.



- 75% der Selbsthilfegruppen beschäftigen sich mit einem Thema der somatischen oder psychischen Gesundheit.
- Die Gruppenmitglieder vermitteln einander Wissen zum Umgang mit der Erkrankung und zur Bewältigung des Alltags mit einer Erkrankung. Dadurch werden krankheitsbedingte Belastungen reduziert und soziale und psychische Folgeprobleme einer Erkrankung aufgefangen.
- Teilnehmende machen die Erfahrung, dass sie andere Betroffene unterstützen können. Dies stärkt die Selbstwirksamkeitsüberzeugung zusätzlich.
- Teilnehmende in Selbsthilfegruppen nehmen die professionelle Versorgung gezielter in Anspruch und kooperieren besser mit den Anweisungen von medizinischem Fachpersonal.
- Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen fördert somit das Selbstmanagement und die Gesundheitskompetenz von Patientinnen und Patienten.
- Dies entlastet wiederum betreuende Angehörige und medizinisches wie auch psychosoziales Personal.

Literatur (Auswahl):

Borgetto, B. (2004): Selbsthilfe und Gesundheit – Analysen, Forschungsergebnisse und Perspektiven; Buchreihe des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums, Bern: Verlag Hans Huber

StremLOW, J. et al. (2004): «Es gibt Leute, die das Gleiche haben....», Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz. Luzern: HSA

StremLOW, J. (2006): Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen in der Schweiz. Analyse der Studie «Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in deutschen Schweiz» mit dem Fokus auf Gesundheitsrelevanz. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan: Arbeitsdokument 19

Tschirky, E., Vogelsanger, V., Hagmann, A. und Biedermann, D. (2010): Gesundheitsligen, Selbsthilfegruppen, Hilfswerke und weitere soziale Organisationen. In: Kocher, G., Oggier, W. (Hrsg.): Gesundheitswesen Schweiz 2010 – 2012. Bern: Verlag Hans Huber

Lanfranconi, L. et al. (Hrsg.) (2017): Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bern: Hogrefe

C. Kessler, A. Lasserre Moutet (2022): Konzept Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen. Bern: Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.)

SHILD-Studien (DE):

- Bundesministerium für Gesundheit Deutschland (2018): «Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – SHILD», pdf-Broschüre auf www.bundesgesundheitsministerium.de
- Kofahl, C. et. al. (Hrsg.) (2019): Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Reihe Medizin-Soziologie, Band 29, Münster: LIT-Verlag
- Kofahl, C. et. al. (Hrsg.) (2016): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, Reihe Medizin-Soziologie, Band 24, Münster: LIT-Verlag

Bobzien, M. (2008): Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – auf dem Weg zu mehr Patientenorientierung. Ein Leitfaden für interessierte Krankenhäuser. Essen: BKK-Bundesverband (Hrsg.)

→ Eine umfassende Literatursammlung für den deutschsprachigen Raum findet sich im Weiteren auf www.nakos.de/Informationen/Fachwissen