

Die *lups* – eine «Selbsthilfe- freundliche Institution»

Selbsthilfegruppen ermöglichen den Austausch von Erfahrungswissen unter Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, fördern Selbstmanagementkompetenzen und können Lücken in der Nachsorge überbrücken. Die *lups* bekennt sich zur Selbsthilfe und betrachtet diese als wertvolles, unterstützendes Puzzleteil in der gesamten psychiatrischen Versorgung. Nach der Umsetzung verschiedener Massnahmen hat sie am 23. Mai 2024 die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich» erhalten.





Am Info-Café Selbsthilfe in St. Urban geben Peers der Selbsthilfe und der lups Interessierten einen Überblick zu den verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern»

In der lups besteht eine langjährige Zusammenarbeit mit dem Verein «Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden». Der Verein ist immer wieder in den Kliniken St. Urban und Luzern vor Ort und informiert über ihre Angebote. Zudem finden auch Gruppen der Selbsthilfe in den Kliniken statt. So besteht die Gruppe «Anonyme Alkoholiker» in der Klinik Luzern bereits seit über 20 Jahren.

Vor bald fünf Jahren trat der Verein «Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden» an die damalige Klinikleitung der Stationären Dienste. Sie informierte über das bevorstehende Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern». Die Selbsthilfe Schweiz ist Trägerin dieses Projekts, welches von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und mitfinanziert wird. Die Klinikleitung entschied, dass die lups sich in den Prozess begibt und an diesem Projekt teilnimmt.

Ziele und Qualitätsmerkmale des Projekts

Das Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» fördert die nachhaltige Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen, den regionalen Selbsthilfezentren und Gesundheitsinstitutionen. Ziele des Projekts sind, dass Betroffene und Angehörige den Nutzen von Selbsthilfegruppen kennen und durch eine Teilnahme ihre Gesundheitskompetenz fördern können. Im Rahmen des Projekts wurden von Betroffenen, Angehörigen und Selbsthilfezentren sechs Quali-



Thomas Burri (Geschäftsleiter) und Tobias (Peer), von der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden mit ihrem Stand am Vierwaldstätter Psychiatrietag 2024.

tätskriterien einer selbsthilfefreundlichen Institution definiert. Diese sind schweizweit gültig und ermöglichen eine maximale Wirkungserhaltung der Selbsthilfe. Massnahmen zur Erfüllung dieser Kriterien werden institutionsbezogen und gemeinsam mit dem regionalen Selbsthilfezentrum, Selbsthilfegruppen und der Gesundheitsinstitution erarbeitet und umgesetzt. Erfüllt eine Gesundheitsinstitution die Qualitätskriterien, kann die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich» erlangt werden. Diese macht die Selbsthilfefreundlichkeit einer Institution erkennbar und gilt als Qualitätsmerkmal.

«In der Gruppe fühle ich mich verstanden. Die anderen wissen, wovon ich rede, und ich merke, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin.»

Selbsthilfeeinfahrer

Umsetzung in der *lups*

Bereits vor fünf Jahren begab sich die *lups* gemeinsam mit einer Vertretung des Vereins «Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden» und Vertretungen von Selbsthilfegruppen auf den Weg zur selbsthilfefreundlichen Institution. Aufgrund der Corona-Krise wurde dieser Prozess zeitweilig unterbrochen. Während sich erste Massnahmen vor der Corona-Krise vor allem auf die Kliniken Luzern und Sarnen beschränkten, sind unterdessen der gesamte Stationäre Dienst mit allen drei Kliniken, die Ambulanten Dienste wie auch der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst involviert.

Die Massnahmen zur Gestaltung der Selbsthilfefreundlichkeit der *lups* wurden laufend mit einer Vertretung des Selbsthilfezentrums und einer Selbsthilfegruppe erarbeitet und umgesetzt. So wurde die Sichtbarkeit der Selbsthilfe in der *lups* erhöht, indem auf der Website sowie auf Infotafeln und Bildschirmen in den Eingangsbereichen auf Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht wird. In St. Urban findet halbjährlich das Info-Café Selbsthilfe statt, in welchem sich Patientinnen und Patienten, Angehörige sowie Fachpersonen niederschwellig über Selbsthilfeangebote informieren können. Weiter stellen in der Klinik Luzern Vertretungen des Selbsthilfezentrums ihr Angebot regelmässig an der «Sicht-Bar» vor, einem Begegnungsort für Patientinnen und Patienten sowie Fachpersonen.

«Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Ressource für Menschen, die mit verschiedenen Herausforderungen oder Problemen konfrontiert sind. Sie helfen ihnen, Unterstützung, Informationen und Inspiration von anderen in ähnlichen Situationen zu erhalten.»

Petra Burkhardt, Peer und Moderatorin ambulante Recovery-Gruppe, lups

«Mir ist es als Mitglied im Matronats-/Patronatskomitee der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden ein Anliegen, uns Fachpersonen, aber allen voran Betroffene und Angehörige, auf die unterstützende Wirkung von Selbsthilfe aufmerksam zu machen.»

Martin Fluder, Leiter Pflege, lups

Selbsthilfe

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe vernetzen sich Menschen mit ähnlichen Themen oder Anliegen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Selbsthilfegruppen stellen eine Form dieser gemeinschaftlichen Selbsthilfe dar und bieten Menschen die Möglichkeit, sich online oder vor Ort auszutauschen. Die Themen der Selbsthilfegruppen umfassen körperliche oder psychische Krankheiten sowie spezifische Lebenssituationen. Während die meisten Gruppen für betroffene Personen sind, bestehen auch einige Gruppen für Angehörige. Selbsthilfegruppen werden nicht von Fachpersonen geleitet, sondern finden in offener Form statt oder werden durch eine selbsthilfeeerfahrene Person moderiert. Sie stellen keine therapeutische Behandlung dar, ergänzen Fachwissen jedoch mit Erfahrungswissen und bieten eine wertvolle Unterstützung.

Selbsthilfegruppen können die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und Ressourcen unterstützen und zu einer Reduktion krankheitsbedingter Belastungen beitragen. Dabei fördert der Austausch von Erfahrungswissen unter Gleichgesinnten deren Gesundheits- und Selbstmanagementkompetenz, was sich positiv auf die Lebensqualität und Gesundheit auswirkt. In den Gruppen erleben die Teilnehmenden zudem Solidarität und die gesellschaftliche Teilhabe wird gestärkt. Selbsthilfegruppen leisten somit einen grossen Beitrag in der Sekundär- und Tertiärprävention.

In der Schweiz gibt es aktuell ungefähr 2800 Selbsthilfegruppen zu ca. 300 verschiedenen Themen. Diese Anzahl steigt jährlich weiter an. In der Region Luzern, Obwalden und Nidwalden bestehen zurzeit 95 Selbsthilfegruppen. Das Selbsthilfezentrum Luzern Obwalden Nidwalden ist dabei zuständig für deren Förderung und Vernetzung. Diese Selbsthilfegruppen im Versorgungsgebiet der *lups* können für Patientinnen und Patienten wie auch für Angehörige eine grosse Unterstützung darstellen.



Im Mai 2023 fand der Tag der Selbsthilfe statt. In der Klinik St. Urban wurde über die verschiedenen Gruppenangebote in den Kantonen Luzern, Obwalden, Nidwalden informiert.



v.l.n.r.: Tobias, Peer Selbsthilfegruppen; Thomas Burri, Geschäftsleiter Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden; Martin Fluder, Leiter Pflege lups; Martina Lerch, Pflegeexpertin APN lups; Matthias Kreienbühl, Peer lups; Lukas Zemp, Geschäftsführer Selbsthilfe Schweiz; Elena Konstantinidis, Projektleiterin Selbsthilfefreundliche Spitäler

Während der Behandlung werden die Patientinnen und Patienten durch Fachpersonen auf Angebote der Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Dies setzt entsprechendes Wissen der Fachpersonen voraus, welches regelmässig mündlich oder schriftlich durch interne Ansprechpersonen vermittelt wird. Damit der Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen der lups, dem Selbsthilfezentrum und den Selbsthilfegruppen gewährleistet ist, finden zudem regelmässige Treffen statt.

Die Partizipation der Selbsthilfegruppen in der Institution wird unter anderem gefördert, indem die Selbsthilfe zukünftig in das Weiterbildungsprogramm und in den Lernbereich Training & Transfer der Ausbildung Pflege HF integriert wird. im Bereich Pflege integriert wird. Angebote der Selbsthilfe wurden zudem an öffentlichen Veranstaltungen wie dem Tag der Selbsthilfe 2023 in St. Urban und dem Vierwaldstätter Psychiatrietag 2024 präsentiert.

Auszeichnung erhalten

Dank der erfolgreichen Umsetzung der Massnahmen erfüllt die lups alle Qualitätskriterien einer selbsthilfefreundlichen Institution. Nach der erfolgreichen Überprüfung durch die Selbsthilfe Schweiz, erhielt die lups am 23. Mai die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich».

Die Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfezentrum und den Selbsthilfegruppen wird nun gefestigt und weiterentwickelt. Dabei verfolgt die lups auch zukünftig das Ziel, dass Patientinnen und Patienten sowie Angehörige die wertvollen Angebote der Selbsthilfe kennen und in Anspruch nehmen können.

Martina Lerch, MScN, Pflegeexpertin APN lups

«Dank der partizipativen Zusammenarbeit der lups mit Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfezentrum werden die Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige über bestehende Gruppenangebote informiert und können individuell beraten werden.»

Martina Lerch, Pflegeexpertin APN, lups

