

Oltner Woche

AARE ZEITUNG, Dienstag, 29. Oktober 2024 | KW 44 | 15. Jahrgang | Inserateannahme: 062 212 99 88 | Redaktion: 062 212 34 94 | info@oltnerwoche.ch | www.oltnerwoche.ch



DANIEL HERZOG

Der Gründer und CEO der Lernwerkstatt Olten erklärt, was die Herausforderungen für gute Bildungsfachleute sind.

SEITE 4



JETZT UNTERSCHREIBEN!

Die Gemeindefürsorge-Initiative setzt sich für den Schutz der direkten Demokratie bei Windparks ein.

SEITE 8



MARIA SOLOZOBOVA

Die Star-Geigerin ist einmal mehr mit einem Tschaikowski-Repertoire in der Tonhalle Zürich zu hören.

SEITE 13



FRIEDENS-KRIEGER

Regula Stucki verwandelt in ihrer Ausstellung im Kulturzentrum Lützelölüh Zinnsoldaten in Hip-pies.

SEITE 15

«Komplementäres Angebot Selbsthilfe wird noch unterschätzt»

Die Zahl der Selbsthilfegruppen und -organisationen in der Schweiz wächst stetig. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz setzt sich mit 22 regionalen Selbsthilfezentren für die Selbsthilfe ein – immer mit Fokus auf die Betroffenen. Geschäftsführer Lukas Zemp spricht hier über die Bedeutung der Selbsthilfe, die Verankerung in der Gesundheitsversorgung, sowie die Digitalisierung als Chance.

Für diejenigen, die Selbsthilfe Schweiz nicht kennen: Wie würden Sie die Stiftung kurz charakterisieren?

Selbsthilfe Schweiz versteht sich vor allem als Dienstleister, Netzwerkeinrichtung und Fachstelle für die Selbsthilfe in der Schweiz, die für die notwendige organisatorische, qualitative, finanzielle, kommunikative und politische Unterstützung und für die Begleitung der 22 regionalen Selbsthilfezentren, der Partner im Gesundheits- und Sozialwesen und der Selbsthilfebewegung in der Schweiz sorgt.

Was sind die wichtigsten Dienstleistungen von Selbsthilfe Schweiz und von den 22 regionalen Selbsthilfezentren?

Die wichtigsten Angebote und Dienstleistungen von Selbsthilfe Schweiz als Dachorganisation sind Qualitätssicherung, Wei-

terbildungen, Administration, Datenbankmanagement, nationale Selbsthilfeprojekte mit Drittpartnern wie Gesundheitsförderung Schweiz (z.B. das «Selbsthilfefreundliche Spital»-Modell), oder dem Bundesamt für Gesundheit und grösseren Stiftungen, Leistungsvereinbarungen (z.B. mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen BSV), Kommunikation, Lobbying und Vernetzung mit nationalen und internationalen Partnern sowie die Entwicklung von zusätzlichen analogen und digitalen Selbsthilfeangeboten. Die Vermittlungs- und Betreuungsarbeit der 22 regionalen, von Selbsthilfe Schweiz unabhängigen Selbsthilfezentren, ist von entscheidender Bedeutung, um den Betroffenen und ihren Angehörigen in den Selbsthilfegruppen zu helfen, sich selbst zu organisieren und gegenseitig in verschiedensten Themen-



Bild: Selbsthilfe Schweiz

Gemeinsam geht es besser: Betroffene und Angehörige erleben in der Selbsthilfegruppe Hilfe und Solidarität, werden selbst aktiv und übernehmen Verantwortung.

bereichen im Gesundheits- und Sozialwesen zu unterstützen. Zwei Drittel davon sind Gesundheitsthemen und -probleme.

Die Zahl der Selbsthilfegruppen und -organisationen in der Schweiz wächst stetig. Wie ist der Status quo und weshalb ist das Bedürfnis nach gemeinschaftlicher Selbsthilfe so gross?

Selbsthilfe Schweiz zählt in ihrer nationalen Datenbank aktuell rund 2'800 verschiedene Selbsthilfeangebote und Selbsthilfegruppen und ca. 200 Selbsthilfeorganisationen zu über 300 gesundheitlichen und sozialen Themen. Unabhängig davon

gibt es noch unzählige andere, unabhängige Selbsthilfegruppen in anderen Organisationen und Verbänden und im Internet. Trotz steigender Nachfrage nach Selbsthilfeangeboten und deren zunehmend wichtiger Bedeutung für das Schweizer Gesundheits- und Sozialwesen fehlen noch immer die notwendigen finanziellen und strukturellen Ressourcen für eine nachhaltige Sicherstellung und Optimierung des Angebots in der Schweiz, wie dies in Deutschland und Österreich bereits vor Jahren erfolgreich umgesetzt wurde.

Fortsetzung Seite 3

Achtung Bargeld

Firma Klein kauft seit 1974

Pelzmäntel und Jacken, Designer Brillen & Taschen, Antike Möbel, Tafel- und Formsilber, Porzellan- und Bronzefiguren, Schreib- und Nähmaschinen, Taschen- und Armbanduhren, Goldschmuck und Edelsteine, Münzen und Barren, Zahn- und Altgold.

Kostenlose Wertermittlung vor Ort.

Garantiert seriös und diskret.

Info: 076 718 14 08

SPITEX HAND & HERZ



Pflege, die berührt

062 295 10 10

Geben Sie den Kindern neue Hoffnung



Haben Sie sich auch schon gefragt, wie Sie etwas Bleibendes hinterlassen können, das eine grosse Wirkung hat? Mit einem Vermächtnis schenken Sie der Generation von morgen Hoffnung und setzen ein Zeichen der Nächstenliebe.



Terre des hommes
Kinderhilfe weltweit.



Martina Bircher
Nationalrätin SVP AG

Prämienzahlende endlich entlasten!

www.einheitliche-finanzierung.ch

«Wir müssen endlich den jährlichen Prämienhammer stoppen. Mit der Reform liegt eine Lösung bereit. Packen wir die Chance.»

ja

24. November
zur einheitlichen
Finanzierung

FORTSETZUNG

Wie gut ist die Selbsthilfe in der Gesundheitsversorgung verankert?

Die Bedeutung der Selbsthilfe gewinnt zunehmend an Verankerungen im Gesundheitswesen. Selbsthilfeangebote eignen sich gut als komplementäre Unterstützungsangebote zu den anderen medizinischen, psychologischen und sozialen Beratungs- und Therapieangeboten. Sie ergänzen diese gut, konkurrieren sie aber nicht. Trotz steigender Nachfrage nach Selbsthilfeangeboten und deren zunehmend wichtigeren Bedeutung für das Schweizer Gesundheits- und Sozialwesen fehlen aber noch immer die notwendigen finanziellen und strukturellen Ressourcen für eine nachhaltige Sicherstellung und Optimierung des Selbsthilfeangebots in der Schweiz.

Die Motion «Gesundheitskompetenz stärken durch Hilfe zur Selbsthilfe» von Nationalrätin Sarah Wyss wurde im Februar 2024 sistiert. Wieso finden Selbsthilfeanliegen in der Politik kein Gehör und wie ändern Sie das?

Wegen fehlender gesetzlicher Verankerung der Selbsthilfe, fehlender Bekanntheit und Anerkennung, fehlender Lobby und unklaren Zuständigkeiten und Rollen zwischen Bund und Kantonen. Der Wert von Selbsthilfe als komplementäres Unterstützungsangebot von Betroffenen und Angehörigen wird zum Teil noch unterschätzt. Nach mehreren erfolglosen parlamentarischen Vorstössen im Nationalrat von 2004, 2016 und 2021 mit der Unterstützung von Nationalrätin Sarah Wyss, SP Basel-Stadt, hat die Stiftung Schweiz 2024 entschieden, ihre Strategie zu ändern und den Weg für politische Vorstösse über den Ständerat zu versuchen. In enger Zusammenarbeit mit der Ständerätin Maya Graf, Grüne Basel-Landschaft, wurde am 13. Juni 2024 die Interpellation «Gesundheitskompetenz stärken und Krankheitskosten senken durch die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe» eingereicht, die bereits in der Herbstsession 2024 am 26. September 2024 im Ständerat behandelt wurde (vgl. Kasten).

Wie fördern oder unterstützen Kantone und Bund Selbsthilfe Schweiz?

Die Förderung der Selbsthilfe wird von allen Kantonen und



Bild: Selbsthilfe Schweiz

Geschäftsführer Lukas Zemp: «Die bisherige finanzielle Unterstützung reicht bei weitem nicht aus, um eine langfristige Finanzierung und Optimierung der Selbsthilfe sicherzustellen.»

vom Bund über die Strategie «Förderung des Selbstmanagements» vom Bundesamt für Gesundheit BAG sowie über das Programm «Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV)» vom BAG, der Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und der Stiftung «Gesundheitsförderung Schweiz» begleitet und unterstützt. Selbsthilfe Schweiz ist dankbar für diese Unterstützung. In Anbetracht der steigenden Bedeutung und Nachfrage der Selbsthilfe als Folge derer zunehmenden Bekanntheit im Schweizer Gesundheitswesen reicht die bisherige finanzielle Unterstützung dennoch bei weitem nicht aus, um eine langfristige Finanzierung und Optimierung der Selbsthilfe sicherzustellen. Deshalb ist Selbsthilfe Schweiz gefordert, mit innovativen Ansätzen und Projekten laufend zusätzliche finanzielle Mittel von Stiftungen, Drittpartner/innen und Spende/innen zu generieren versuchen, was das kleine Team von Selbsthilfe Schweiz aber auch der regionalen Selbsthilfezentren zusätzlich herausfordert und intensiv beschäftigt.

Was sind wichtige Projekte von Selbsthilfe Schweiz?

Das Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» von Selbsthilfe Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz ist eines der wichtigen Projekte von Selbsthilfe Schweiz von 2021 bis 2025. Das Projekt fördert die Zusammenarbeit zwischen lokalen Selbsthilfezentren, Selbsthilfegruppen und Spitälern. Dadurch

lernen Patient/innen und Angehörige die gemeinschaftliche Selbsthilfe kennen und können sie als Unterstützung in ihrem Umgang mit Erkrankungen nutzen. Mehr als 51 Spitäler und Kliniken sind bereits «selbsthilfefreundlich». Bis Ende 2025 sollen es rund 80 sein. Neben Gesundheitsförderung Schweiz unterstützen auch die Eidgenössische Qualitätskommission EQK die Fort- und Weiterentwicklung des Modells «Selbsthilfefreundliche Spitäler» und eine namhafte Schweizer Stiftung dessen langfristige Verankerung im Schweizer Gesundheitswesen. Zusätzlich beschäftigt sich Selbsthilfe Schweiz zusammen mit den 22 regionalen Selbsthilfezentren seit Mitte 2023 intensiv mit Fragen der digitalen Transformation der internen und externen Strukturen, Prozesse und des Selbsthilfeangebots.

Interview: Corinne Remund

www.selbsthilfeschweiz.ch

Interpellation «Selbsthilfe» von Ständerätin Maya Graf

Die Interpellation 24.3654 «Gesundheitskompetenz stärken und Krankheitskosten senken durch die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe» von Ständerätin Maya Graf, Grüne Basel-Landschaft, wurde am 26. September 2024 in der Herbstsession im Ständerat in Bern behandelt. Der Bundesrat wurde gebeten, unter anderem Fragen der rechtlichen Verankerung, der Qualitätssteigerung und der Patientenzentriertheit im Schweizer Gesundheitswesen, der Bekanntheit und der Relevanz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Politik und bei Behörden sowie deren zukünftige Finanzierung zu beantworten. Die Interpellation von Maya Graf wurde am 26. September 2024 im Ständerat in Bern kurz besprochen. Sie fand weder im Bundesrat noch im Ständerat einmal mehr wegen der fehlenden gesetzlichen Grundlage der Selbsthilfe in der Schweiz keine Unterstützung und Zustimmung. Selbsthilfe Schweiz bleibt weiter am (Selbsthilfe-) Ball.

www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20243654

Mit spitzer Feder...

**Atempause für den denkenden Geist**

Es gibt Menschen, deren Lebensaufgabe scheint es zu sein, a) alles besser zu wissen und b) immer und überall zu stänkern und zu negieren und c) grundsätzlich alles abzulehnen. Jeder und jede kennt in seinem Umfeld einen solchen Zeitgenossen oder eine Zeitgenossin, die permanent kritisiert und seine chronische, ja manchmal sogar toxische Unzufriedenheit seinen Mitmenschen – wann immer möglich – um die Ohren schlägt. Ich bin ganz sicher – jetzt, wo Sie dies lesen – kommt Ihnen spontan ein oder gleich mehrere Namen in den Sinn. Tja, diese Mitmenschen, bei welchen das Glas immer halb leer ist, sind Energievampire. Ich habe schon einige erlebt und habe meine Strategien entwickelt, um mit ihnen klar zu kommen: freundlich, respektvoll aber bestimmt das Weite suchen. Allerdings glaube ich seit der Pandemie zu beobachten, dass diese unzufriedenen Frustrierten sich wie die Karnickel vermehren. Dies, obwohl die Schweiz gemäss dem Weltglücksbericht der UNO aktuell auf dem 9. Platz liegt. Es scheint, in der reichen, schönen Schweiz viele unzufriedene Menschen zu geben. Ich frage mich, was der Lebensinhalt dieser Dauernörgler ist.

In diesem Zusammenhang habe ich mir Gedanken über die Unzufriedenheit gemacht: Unzufriedenheit entsteht, weil wir uns einen Mangel oder ein unerfülltes Bedürfnis vorstellen. Wir nehmen an, dass wir erst dann glücklich sein können, wenn wir bekommen, was uns fehlt. Sobald wir erhalten haben, was wir uns wünschen, ist diese besondere Unzufriedenheit verschwunden. Wir fühlen uns besser. – aber nicht, weil wir das Objekt unserer Begierde erhalten haben – sondern nicht länger die Unzufriedenheit erzeugen, die daraus resultiert, dass wir es nicht hatten. Es geht dabei aber nicht um ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Erfahrung oder Möglichkeit – es mangelt uns an Frieden und an der Zufriedenheit des natürlichen Geistes. Jede und jeder – auch ich – kennen dieses Gefühl. Dabei ist allerdings die Frage, wie wir damit umgehen. Viele begreifen nicht, dass ein grosser Teil unserer Unzufriedenheit selbst geschaffen ist. Sie versuchen diese zu lindern, indem sie von einer Aufgabe zur nächsten eilen und Positionen auf ihrer nie enden wollenden To-do-Liste abhaken. Nur selten halten wir einen Moment inne, um uns am Duft

der Rosen zu erfreuen. Stattdessen suchen wir Glück in der uns vertrauten Welt um uns herum. Wir wissen, wie wir sie verändern, wie wir Besitztümer ansammeln und wie wir Menschen dazu bringen können, sich so zu verhalten, wie wir es wollen. Wir jagen häufig nach Dingen und Erfahrungen in der äusseren Welt und begreifen nicht, dass der Schlüssel, um uns besser zu fühlen, in unserem Innern liegt.

Wenn wir unseren Widerstand loslassen, mit dem Fluss gehen und Dinge so akzeptieren, wie sie sind, dann fühlen wir uns wohl und gelassen. Oder anders ausgedrückt: Wenn wir uns frustriert, wütend oder empört fühlen, dann bleibt uns nichts anderes übrig, als das Gefühl zu akzeptieren. Dazu ein Beispiel aus der Praxis: Ich habe mich sehr schwer damit getan, dass mein Vater die Diagnose Demenz bekam und ins Alters- und Pflegeheim ziehen musste. Ein «harter Knochen», an dem ich lange gekaut habe, bis ich irgendwann realisierte: Widerstand ist zwecklos. Also lasse ich es bleiben und wünsche mir auch nicht, dass diese Krankheit und belastende Situation nicht da wäre. Es ist wie es ist – und als ich dies akzeptierte, kam ich besser damit klar. Ergo: Wir müssen unsere Anhaftungen loslassen, wie Dinge sein sollten und unsere Erfahrungen so akzeptieren, wie sie sind, ohne Widerstand oder Urteil und so zum natürlichen Geist zurückkehren. So finden wir den Seelenfrieden – einen Frieden, der ewig währt und beflügelt, weil er nicht bestimmten Ereignissen oder den Schwankungen des denkenden Geistes unterworfen wird.

Und vielleicht sollten wir mal wieder darauf achten wie viele kleine Dinge es gibt, die das Leben einfach lebenswert machen. «Am grössten ist das Glück, wenn es ganz klein ist. Deshalb würde ich, wenn ich mein Leben aufschreiben müsste, nur Kleinigkeiten notieren», schreibt der todkranke Franz Kafka. Er hat absolut Recht. Grund genug für mich, jede Woche frische Rosen zu kaufen und jeden Abend daran zu riechen ... Die Glückseligkeiten des Lebens sind für mich, immer wieder neue Beziehungen zum Leben zu finden – zu sich selbst, zu den anderen und zur Welt.

*Herzlichst,
Ihre Corinne Remund
Verlagsredaktorin*

ANZEIGE

Ankauf von Antik bis Modern

Möbel-Bilder-Porzellan-Bücher
Puppen-Teppiche-Uhren aller Art
Silber-Zinn-Bestecke-Münzen
Brillen-Brillengestelle-Foto-
kameran-Nähmaschinen uvm.

**Kostenlose und freundliche
Beratung**

**Wir freuen uns über Ihren Anruf.
Herr Balke Tel. 079 599 80 86**

TCS lanciert einen Schutzservice für das Zuhause

Gemäss seiner Dienstleistungen von Schutz und Hilfe bietet der Touring Club Schweiz neu «TCS Home Security» an, einem Alarmsystem mit Sicherheitsservice. Die Zahl der Einbrüche in der Schweiz ist in den letzten drei Jahren um 33 Prozent auf 41'429 registrierte Fälle im Jahr 2023 – gegenüber 31'186 im Jahr 2021 – gestiegen. Das Pilotprojekt wird zunächst in den Kantonen Genf und Waadt angeboten und richtet sich an alle, die ihr Zuhause auf einfache, kostengünstige und professionelle Weise sichern wollen. Für dieses Angebot arbeitet der TCS mit Securitas Direct, einem führenden Sicherheitsdienstleister, zusammen. pd