

Selbsthilfegruppen auf dem Vormarsch

Region In Zug nimmt die Dichte an Selbsthilfegruppen stark zu. In der übrigen Zentralschweiz zeigt sich ein anderes Bild. Die Angebote werden künftig eine wichtigere Rolle einnehmen, weil damit laut Experten die Gesundheitskosten gesenkt werden könnten.

Yasmin Kunz

yasmin.kunz@luzernerzeitung.ch

Sie tragen Wollsocken und Birkenstock, sitzen etwas in sich gefallen auf ihren Stühlen in einem Kreis. Sie reden über Probleme, weinen sich aus und suchen Zuspruch. Das ist das wohl gängige Klischee von Selbsthilfegruppen.

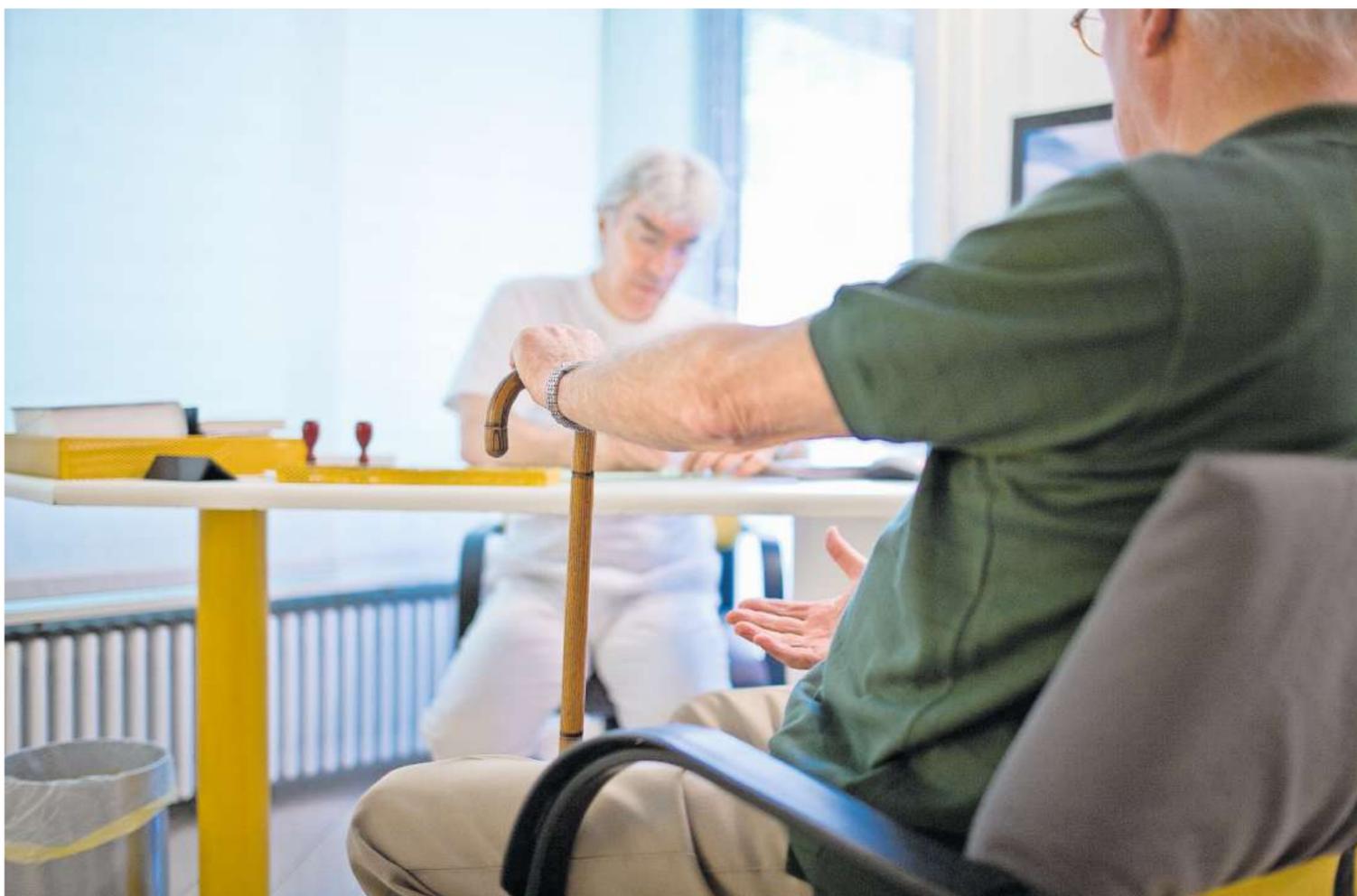
Dass Selbsthilfegruppen allerdings von eher lebensbejahenden und gut gebildeten Menschen in Anspruch genommen werden – und dass die Zahl der Gruppen in der Deutschschweiz in den vergangenen zehn Jahren um fast 60 Prozent angestiegen ist, davon hat fast niemand Kenntnis. Kein Wunder, denn bis dato ist dieses Feld – deren Entwicklung und positive Effekte – kaum erforscht worden. Das hat sich jetzt geändert. Lucia M. Lanfranconi, Dozentin und Projektleiterin, sowie Dozent und Projektleiter Jürgen StremLOW von der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit präsentieren dieser Tage ihre 215 Seiten umfassende Studie zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz.

Mit ihrer Arbeit wollen die beiden, zusammen mit weiteren Autorinnen und Autoren von der Universität Lausanne und der Hochschule Luzern, für diese Thematik sensibilisieren. Vielen sei nämlich nicht klar, welch grossen Einfluss und welche Bedeutung Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitswesen einnehmen, «und es gibt in der Schweiz bezüglich der Entwicklung von Selbsthilfegruppen noch Luft nach oben», sagt Lucia Lanfranconi.

Klischee der Selbsthilfegruppen ist wenig förderlich

So sei etwa in der Schweiz – im Gegensatz zu Deutschland – die Selbsthilfe und deren Förderung wenig institutionalisiert. Das bedeute etwa auch, dass Gelder für die Bekanntmachung des Angebots an Selbsthilfegruppen oft fehlen, sagt Jürgen StremLOW. «Die Mehrheit der regionalen Selbsthilfezentren muss schauen, dass sie sich über Wasser halten kann», ergänzt Lanfranconi. Ein Blick über die Landesgrenze zeigt: Es geht auch anders. In Deutschland, so StremLOW, wird die Selbsthilfe seit den 80er-Jahren gefördert und auch finanziell unterstützt. So fliesst ein Teil der Krankenkassenprämien direkt in die Selbsthilfe. Gefördert wird die Selbsthilfe aber nicht nur finanziell: Zunehmend weisen Ärzte in deutschen Spitälern beispielsweise explizit auf solche Angebote hin. Eine ähnliche Zusammenarbeit zwischen Institutionen sei auch in der Schweiz wünschenswert, sind sich die Autoren einig. Dass dies bis dato noch nicht funktioniert, sei einer kaum vorhandenen gesetzlichen Verankerung zuzuschreiben. Aber nicht nur: Das Klischee über Selbsthilfegruppen sei für deren Entwicklung wenig förderlich, sagt Studienautorin Lanfranconi.

Dass es sich eben nur um ein Klischee handelt, zeigt ihre Studie. Diese kommt nämlich unter anderem zum Schluss, dass Selbsthilfegruppen einen durchaus positiven Einfluss auf die Gesundheit von Betroffenen haben. StremLOW macht ein Beispiel: «Personen mit einem medizinischen Problem, die in einer Selbsthilfegruppe sind, nehmen ihre Therapie beispielsweise ernster. Hinzu kommt, dass der Austausch mit Gleichgesinnten Arztbesuche ersetzen kann.» Dies wiederum würde die Kosten im Gesundheitsbereich senken. Lanfranconi fügt an, dass in vielen Selbsthilfegruppen Betroffene dabei seien, die einen medizinischen oder psy-



Die Dozenten der Studie erhoffen sich, dass Ärzte vermehrt auf das Angebot der Selbsthilfe hinweisen.

Symbolbild: Gaetan Bally/Keystone

chologischen Hintergrund mitbringen. «Das sind Expertisen-Gruppen», bringt es StremLOW auf den Punkt. Darum könne das Gesundheitswesen von diesen Gruppen profitieren – gerade auch in Anbetracht der sogenannten Gesundheitsstrategie 2020 des Bundes. Es gibt landesweit immer mehr ältere Menschen, und die Zahl der Chronischkranken nimmt stetig zu. Diesen Herausforderungen will sich der Bund mit der Gesundheitsstrategie 2020 stellen.

Jürgen StremLOW: «Indem sich Betroffene einer Krankheit gegenseitig helfen, weil sie aufgrund ihrer eigenen Erfahrung sozusagen Expertenwissen haben, können Selbsthilfegruppen einen

wesentlichen Teil zu dieser Strategie beitragen.» Dieses Engagement sollte auch entsprechend anerkannt werden, so StremLOW. In Zukunft, da sich die Studienautoren einig, wird die Selbsthilfe also eine zunehmend wichtigere Rolle einnehmen. «Hat man den positiven Effekt von Selbsthilfegruppen erkannt, werden diesem Bereich hoffentlich auch mehr Gelder zugesprochen», so Lanfranconi. Aktuell sind Selbsthilfegruppen nebst Geldern aus der öffentlichen Hand auch zu einem wesentlichen Teil auf Sponsorengelder angewiesen. Wie in Deutschland müsste sich auch hier auf regionaler Ebene die Zusammenarbeit zwischen den Institutionen verstärken,

betonen die Autoren. Ein Beispiel: Stellt der Arzt die Diagnose Krebs, soll er im gleichen Atemzug die dazugehörige Selbsthilfegruppe erwähnen.

Zug: Auf 100 000 Einwohner gibt es 40 Gruppen

Der Kanton Zug hat im Gegensatz zu den anderen Zentralschweizer Kantonen eine überdurchschnittliche Dichte an Selbsthilfegruppen. 48 Gruppen zählt der Luzerner Nachbarkanton. Auf 100 000 Einwohner kommen also 40 Selbsthilfegruppen. Der Schweizer Durchschnitt liegt bei 32 Gruppen. Luzern, Ob- und Nidwalden weisen eine Dichte von 26 Selbsthilfegruppen auf.

Insgesamt zählt diese Region 125 verschiedene Gruppen mit über 1000 Mitgliedern. Den tiefsten Wert landesweit weist der Kanton Tessin mit 19 Gruppen pro 100 000 Einwohner auf.

Die Fachstelle Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden wird getragen vom Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern. Sie vermittelt und begleitet die bestehenden Selbsthilfegruppen und hilft beim Aufbau von neuen Gruppen oder bei der Suche nach Räumen. Finanziert wird sie unter anderem durch das Bundesamt für Sozialversicherungen. Die Bundesgelder werden allerdings nur bei IV-Relevanz ausgerichtet. Nebenbei wird die Selbsthilfe vom Luzerner Zweckverband für institutionelle Sozialhilfe und Gesundheitsförderung unterstützt. Weiteren finanziellen Support erhält der Verein von den Kantonen Ob- und Nidwalden sowie Stiftungen, Kirchgemeinden und Einzelpersonen. Insgesamt hat das Selbsthilfezentrum ein Budget von rund 180 000 Franken. Damit werden auch die 120 Stellenprozent abgedeckt. Thomas Burri, Stellenleiter, sagt, dass die finanziellen Mittel eher knapp sind und «besonders mehr Unterstützung vom Bund wünschenswert wäre». So könne mit 120 Stellenprozent nicht auf alle Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen eingegangen werden. Gemäss Studien werden pro 100 000 Einwohner 50 Stellenprozent empfohlen, sagt Burri. Das würde in unserer Region also im Idealfall 240 Stellenprozent entsprechen.

«Bei der Entwicklung von Selbsthilfegruppen gibt es in der Schweiz noch Luft nach oben.»



Lucia Lanfranconi
Projektleiterin der Studie

Diese Gruppen sind verschwunden

Entwicklung Rund drei Viertel der Selbsthilfegruppen in der Schweiz befassen sich mit gesundheitlichen Themen. Ein Viertel der Selbsthilfegruppen beschäftigen sich mit Themen aus dem Sozialbereich. Seit der letzten Erhebung im Jahr 2004 hat sich die Palette an Selbsthilfegruppen massgeblich verändert, wie die Autoren und Autorinnen der Studie schreiben (siehe Haupttext). Sie kommen zum Schluss, dass unter anderem für die Themen Amputationen, Koma, Skoliose und Torticollis (Schiefhals), Schwangerschaftsabbruch und krankhafte Eifersucht keine Selbsthilfegruppen mehr vorhanden sind. Auch jene für Menschen, die besonders gross gewachsen sind, gibt es landesweit keine Selbsthilfegruppen mehr. Dafür sind in den letzten gut 13 Jahren 69 neue Themen hinzugekommen. Insgesamt beschäftig-

ten sich schweizweit 374 Selbsthilfegruppen mit einem dieser neuen Themen. 80 Prozent davon beziehen sich auf Gesundheitsthemen wie etwa Demenz oder rheumatoide Arthritis. Ebenfalls neu sind Selbsthilfeangebote im psychischen Bereich. Diese umfassen Themen wie etwa bipolare Störungen, Borderline und Zwangsstörungen. Auch in den Bereichen der Hochsensibilität und der Einsamkeit sind schweizweit fast 50 neue Gruppen hinzugekommen.

Eine mögliche Erklärung für diese Veränderung kann gemäss den Studienautoren der Hochschule Luzern auf die individuelle und/oder gesellschaftliche Entwicklung zurückgeführt werden. Weiter legt die Studie dar, dass Selbsthilfegruppen heute vermehrt medizinische Fachbegriffe verwenden wie etwa Adipositas anstelle Übergewicht. (kuy)

Hinweis

Mehr Informationen zu den Selbsthilfegruppen in den Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie unter:
www.selbsthilfeluzern.ch