

Zentrum Selbsthilfe Basel

Selbsthilfe – eine ansteckende Form von Gesundheit

Kristin Metzner, Geschäftsleiterin
Zentrum Selbsthilfe

Das Zentrum Selbsthilfe fördert mit einem Leistungsauftrag der beiden Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft die Selbsthilfe in der Region. In den beiden Halbkantonen sind zurzeit 164 Gruppen zu 83 verschiedenen Themen aktiv.

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag in der Gesundheitsförderung und -prävention. Teilnehmende an Selbsthilfegruppen übernehmen Verantwortung für ihre Gesundheit, nutzen medizinische Angebote gezielter und zeigen eine grössere Compliance in der Zusammenarbeit mit Fachpersonen. Mit der Selbsthilfe gewinnen beide Seiten: Ihre Patienten und Patientinnen sowie Sie als Ärztin und Arzt. Lassen Sie sich von der Selbsthilfeidee anstecken!

Wann empfehle ich als Arzt oder Ärztin eine Selbsthilfegruppe?

- Der/die Patient/in hat das Bedürfnis, sich mitzuteilen, z.B. bei Krankheitsbeginn oder bei schweren Schicksalsschlägen. Dies bringt Entlastung und Akzeptanz der eigenen Situation.
- Fragen zum Umgang mit Auswirkungen der Krankheit im Alltag: Der/die Patient/in lernt von Bewältigungsstrategien anderer Betroffener.
- Zeitweilige Mutlosigkeit oder Ausichtslosigkeit: Ermutigung durch andere Betroffene, die einen Umgang mit ihrer Krankheit gefunden haben.
- Belastung bei Angehörigen: Entlastung in Selbsthilfegruppen für Angehörige.
- Seltene Krankheiten: Wir vernetzen schweizweit auch einzelne Menschen miteinander.

Wann ist eine Selbsthilfegruppe nicht indiziert?

- Akut erlebte Traumata oder akute Suizidalität erfordern eine psychiatrische Begleitung; in einem zweiten Schritt kann eine Selbsthilfegruppe sinnvoll sein.



- Akute Psychosen oder akuter Suchtmittelmissbrauch: Die Gruppenfähigkeit ist eingeschränkt.

Wie empfehle ich eine Selbsthilfegruppe?

- Andere Betroffene erleben Ähnliches. Sie werden verstanden und können Solidarität erfahren.
- Schwieriges mitzuteilen entlastet; Freuden mitzuteilen tut gut und steckt an.
- Sie hören von Erfahrungen anderer und können dieses Wissen für sich nutzen.
- Sie sind Teil einer Gruppe und gestalten diese mit. Sie gewinnen wieder Handlungsfähigkeit.
- Sie können sich und anderen etwas geben. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen.

Wie sieht unser Beratungsangebot aus?

Täglich beantworten wir im persönlichen Kontakt Anfragen zu Selbsthilfegruppen. Im Jahr 2010 waren es 1322 Anfragen zu somatischen und psychischen Erkrankungen sowie zu psychosozialen Themen.

Wie entsteht eine neue Selbsthilfegruppe?

Falls wir einer interessierten Person keine bestehende Gruppe vermitteln

können, bieten wir Unterstützung beim Neuaufbau an. Ein konkretes Beispiel: Während unserer Öffnungszeit im Help Point kommt eine junge Frau vorbei. Sie hat bei ihren ersten beiden Schwangerschaften ihr Kind verloren. Sie möchte andere Eltern finden, mit denen sie sich über ihre Schicksalsschläge austauschen kann. Wir recherchieren bei uns in der Selbsthilfedatenbank und im Internet, welche bestehenden Angebote es zu diesem Thema bereits gibt.

Die Frau möchte eine Gruppe spezifisch zu diesem Thema aufbauen. Wir informieren sie über die Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen sowie über das weitere Vorgehen. Die Frau erarbeitet eigenständig einen Flyer. Sie schreibt u.a.: «Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich in einer neutralen Umgebung



Jubiläumsbriefmarke: 30 Jahre Zentrum Selbsthilfe Basel

zu treffen, um über das Erlebte zu sprechen, sich auszutauschen, verstanden zu werden und gemeinsam einen Weg aus der Fassungslosigkeit und der Trauer zu finden.» Mit einem gezielten Versand des Flyers an Institutionen bitten wir, auf die Gruppengründung aufmerksam zu machen. Dies ist der erste Schritt der Öffentlichkeitsarbeit. Ein Interview in der *Basler* und der *Basellandschaftlichen Zeitung* sind weitere Optionen, um an betroffene Eltern zu gelangen.

Nun ist Geduld angesagt. Das Zentrum Selbsthilfe sammelt die Anfragen von interessierten Personen. Haben sich sechs bis acht Personen gemeldet, so laden wir zum ersten Gruppentreffen ein. **Die ersten drei Treffen werden von einem/r Berater/in des Zentrums Selbsthilfe begleitet.** Die neuen Gruppenmitglieder lernen sich kennen. Wir fragen nach ihren Anliegen und bisherige Erfahrungen in der Arbeit in Gruppen. Aus diesen Schwerpunkten wird eine Gruppenvereinbarung erarbeitet. Themen wie Gruppenmoderation, Ablauf eines Treffens, Kommunikationsregeln, Verbindlichkeit, Umgang mit neuen Mitgliedern werden gemeinsam besprochen. Mit diesem Werkzeug-

koffer zur Gruppendynamik starten die Mitglieder in die Eigenständigkeit. Nach sechs Treffen besucht die Beraterin die Gruppe für eine Standortbestimmung. Gemeinsam werten wir aus, was bisher gut funktioniert hat und was noch verbessert werden soll.

Bei späteren Schwierigkeiten, die die Gruppe nicht selbst lösen kann, kann eine Beratung vom Zentrum Selbsthilfe beigezogen werden. Immer geht es darum, das Wissen und die Ressourcen in der Gruppe zu fördern.

Zweimal im Jahr laden wir alle Selbsthilfegruppenmitglieder zu einem Vernetzungstreffen und zu einer Weiterbildung ein.

Haben wir Sie angesteckt?

Wir verstehen uns als Kompetenzzentrum für Empowerment und Gruppenarbeit und sind von der ansteckenden Wirkung der Selbsthilfe überzeugt. Mit unserem Angebot vernetzen wir Menschen und bringen ihre eigenen Ressourcen zum Tragen.

Dieses Jahr feiern wir unser **30-jähriges Bestehen mit einem Fest**. Am 30. September und 1. Oktober öffnen wir unsere

Türen durchgehend während 30 Stunden. Klientinnen und Klienten aus unseren Gruppen haben vielfältige Ideen entwickelt, die sie in Eigenregie umsetzen. Sie sind herzlich eingeladen. Lassen Sie sich von Kulinarischem, Kulturellem und Kreativem überraschen. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Patientinnen und Patienten zu den Möglichkeiten der Selbsthilfe informieren und ermutigen. Auf www.zentrumselbsthilfe.ch finden Sie ein Verzeichnis der bestehenden Selbsthilfegruppen.

 **Zentrum Selbsthilfe**
Finde andere. Finde dich.

Zentrum Selbsthilfe Basel
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch
Telefon 061 689 90 90