



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA

# Selbsthilfe Schweiz

Geschäftsplan  
**Vision, Leitbild, Strategie**  
2021-2025

Laufenstrasse 12  
CH-4053 Basel  
Tel. 061 333 86 01  
info@selbsthilfeschweiz.ch  
www.selbsthilfeschweiz.ch  
Konto: 40-380894-0

# Inhalt

1.	Einleitung .....	3
2.	Stiftung Selbsthilfe Schweiz .....	4
3.	Mission der Stiftung Selbsthilfe Schweiz .....	5
4.	Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz .....	5
5.	Leitbild der Stiftung Selbsthilfe Schweiz .....	6
5.1	Verständnis der gemeinschaftlichen Selbsthilfe .....	6
5.2	Wirkungskreis.....	6
6.	Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz .....	7
6.1	Selbsthilfe Schweiz als Dienstleisterin .....	7
6.2	Selbsthilfe Schweiz als Interessenvertreterin .....	7
6.3	Selbsthilfe Schweiz als Wissensvermittlerin .....	7
7.	Zuständigkeitsbereiche von Selbsthilfe Schweiz.....	8
7.1	Selbsthilfezentren .....	8
7.2	Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen .....	8
7.3	Gesundheitsligen und Gesundheitsinstitutionen .....	8
7.4	Gemeinschaftliche Selbsthilfe im virtuellen Raum .....	8
7.5	Politik, Verwaltung, Öffentlichkeit .....	9
7.6	Forschung, Fachwissen und Schulung .....	9
7.7	Internationale Vernetzung .....	9
8.	Strategische Ziele und Handlungsfelder der Stiftung Selbsthilfe Schweiz bis 2025 .....	10
8.1	Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz.....	10
8.2	Finanzielle Sicherung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz .....	10
8.3	Partnerschaften und Kooperationen .....	11
8.4	Öffentlichkeitsarbeit .....	12
8.5	Politische und rechtliche Verankerung .....	12
9.	Anhang .....	13
9.1	Team Selbsthilfe Schweiz .....	13
9.2	Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz .....	14
9.3	Organigramm Stiftung Selbsthilfe Schweiz .....	16
9.4	Organigramm der Selbsthilfebewegung in der Schweiz .....	16
9.5	Meilensteine der Stiftung Selbsthilfe Schweiz 2001 - 2020.....	17
9.6	Glossar zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe .....	20
9.7	Dienstleistungen von Selbsthilfe Schweiz an regionale Selbsthilfezentren und Selbsthilfeorganisationen .....	23
9.8	Verbreitung der Selbsthilfegruppen in der Schweiz .....	25

## 1. Einleitung

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz, welche sich als einzige Organisation schweizweit in allen gesundheitlichen und sozialen Themenbereichen für die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe einsetzt, strebt eine führende Rolle im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz an.

Selbsthilfe Schweiz hat den Auftrag in der Selbsthilfeförderung Dienstleistungen zu erbringen sowie die Interessenvertretung und die Information über den Nutzen der Selbsthilfe sicherzustellen. Hinter Selbsthilfe Schweiz steht das lokale Engagement von vielen professionellen Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren. Die auf Selbsthilfeförderung spezialisierten 22 Zentren und Antennen (zuständig für 23 Kantone) bieten kompetente Hilfe rund um den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen an. Sie sind Unterleistungsvertragsnehmerinnen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und daher den Qualitätsbedingungen und Richtlinien von Selbsthilfe Schweiz und des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV) unterstellt. In der Schweiz bieten heute rund 2'300 Selbsthilfegruppen zu über 300 Themen und 40 Foren Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch auf Augenhöhe.

Das mittel- und langfristige Ziel ist es, die vielfältigen Selbsthilfe-Angebote im gesamten Themenspektrum von körperlichen und psychischen Krankheiten bis zu sozialen Problemen und belastenden Lebenssituationen für Betroffene und Angehörige zu bündeln. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe und deren Förderung sollen in der Bevölkerung breite Resonanz finden und gesetzliche Anerkennung erreichen. Dazu möchten wir die bereits gebildeten Allianzen mit anderen wichtigen Akteuren wie Gesundheitsligen und Selbsthilfe-Organisationen fortführen und weiter stärken. Ein weiteres Ziel ist die Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation. Dies ist unter anderem notwendig, um die gesellschaftliche und rechtlichen Anerkennung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu erlangen.

Für die Jahre 2021 bis 2025 stehen fünf strategische Schwerpunkte mit konkreten Zielen und Handlungsfeldern an. Die kurzfristigen Vorhaben werden jeweils in Jahreszielen definiert.

Nachfolgend die fünf Schwerpunkte:

- 1) Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz
- 2) Finanzielle Sicherung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz
- 3) Partnerschaften und Kooperationen
- 4) Öffentlichkeitsarbeit
- 5) Politische und rechtliche Verankerung

Der Geschäftsplan zeigt auf, wie und wohin sich Selbsthilfe Schweiz in Zukunft entwickeln soll, welche Wege sie dabei einzuschlagen gedenkt und welche Unterstützungen sie dafür brauchen wird.



Philippe Lehmann  
Präsident



Sarah Wyss  
Geschäftsführerin

## 2. Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Seit 20 Jahren agiert die Stiftung auf nationaler Ebene in den Diensten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Als einzige Organisation engagiert sie sich, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form der Hilfe, für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe - zusammen mit 22 Selbsthilfezentren und 5 Selbsthilfeorganisationen. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz verfolgt keinerlei Erwerbszweck.

### Die Anfänge

Den Grundstein wurde in 1981 Basel gelegt. Vreni Vogelsanger baute mit dem «Hinterhuus» das erste und während einiger Zeit einzige Selbsthilfezentrum in der Schweiz auf, das sich ausschliesslich der Förderung von Selbsthilfegruppen verschrieb. Nach und nach entstanden andere Selbsthilfezentren. Die Selbsthilfebewegung war anfangs sehr auf das Engagement und den Enthusiasmus Einzelner angewiesen. Das Geld fehlte an allen Ecken und Enden.

Die Grundlagen zur Gründung einer nationalen Dachorganisation in der Schweiz wurden 1993 geschaffen. Der Motor der Initiative war wiederum vor allem Vreni Vogelsanger. Sie war die Erste, die die Selbsthilfebewegung in der Schweiz gesamthaft betrachtete, analysierte und Strategien für öffentliche Gelder entwickelte.

### KOSCH wird zum Dach der Schweizer Selbsthilfebewegung

Ein bürokratisches Hindernis beschleunigte die Entwicklung: Um gegenüber dem Bundesamt für Gesundheit als Organisation auftreten zu können, wurde 1996 die Arbeitsgemeinschaft KOSCH gegründet, der alle regionalen Selbsthilfezentren angehörten. KOSCH stand für «Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz». Nach einigen Auf und Abs in den folgenden Jahren konnte schliesslich 2000 der entscheidende Schritt zu einer Geschäftsstelle vollzogen werden. Als erste Arbeitsschwerpunkte wurden die Errichtung eines nationalen Auskunftsdienstes, die Vernetzung von Betroffenen seltener Krankheiten, die Pflege von Listen und Verzeichnissen der schweizerischen Selbsthilfegruppen sowie überregionaler Fachaustausch und Fortbildungen definiert. Ausserdem wurde die Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) gesucht. Seit 2001 besteht ein Leistungsvertrag mit dem BSV, der für die Selbsthilfezentren die lange ersehnte öffentliche Anerkennung bedeutete und so bei anderen öffentlichen Geldgebern eine Sogwirkung auslöste.

### KOSCH zeigt Wirkung

Eine von der Stiftung 2002 veranlasste Studie zeigte den Stand der Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Schweiz auf und skizzierte die Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Das Engagement der Stiftung KOSCH und der regionalen Zentren wirkte sich auf die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Schweiz positiv aus. Wurden 2004 noch 24 Selbsthilfegruppen pro 100'000 Einwohner gezählt, so waren es 2008 schon 32. Darüber hinaus standen durch die Studie erstmals Zahlen und konkrete Empfehlungen zur Verfügung.

Der Ausbau und die Professionalisierung der Selbsthilfezentren sowie die gemeinsam mit den Zentren entwickelten Qualitätsstandards können als die grössten Verdienste der ersten zehn Jahre von KOSCH angesehen werden. Das 10jährige Jubiläum, das 2010 gefeiert werden sollte, geriet allerdings beinahe zur Bruchlandung von KOSCH: Ein drastischer Spendeneinbruch erzwang weitreichende Sparmassnahmen. Die jahrelang extrem hohe Arbeitsbelastung trotz Teilzeitpensums führte zudem zu gesundheitlichen Problemen bei der langjährigen Leiterin und Pionierin Vreni Vogelsanger. Ein Neustart wurde notwendig.

### **Neustart mit neuem Namen: Aus KOSCH wird Selbsthilfe Schweiz**

Mit neuem Namen und vielen neuen Gesichtern richtete sich die mittlerweile in «Selbsthilfe Schweiz» umbenannte Stiftung neu aus. Der neu formierte Stiftungsrat und die neue Geschäftsleitung strebten eine bessere Positionierung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich an. Zudem wurde das Augenmerk auf eine bessere Vernetzung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe innerhalb der Schweiz gerichtet. Auch der Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit war ein grosses Anliegen des neuen Teams. Im Businessplan der Selbsthilfe Schweiz wurden für den Zeitraum von 2012 bis 2015 drei strategische Schwerpunkte festgehalten worden: Konsolidierung und Stärkung der Geschäftsstelle Selbsthilfe Schweiz, Auf- und Ausbau einer synergienutzenden Zusammenarbeit mit gesundheitspolitischen Playern und die Anerkennung der Bedeutung der Selbsthilfe sowie die Förderung von Selbsthilfegruppen über das Medium Internet.

### **Die Weiterentwicklung von Selbsthilfe Schweiz**

Für die Jahre 2016 bis 2020 standen fünf strategische Schwerpunkte mit konkreten Zielen und Handlungsfeldern an: Partnerschaften und Kooperationen, Öffentlichkeitsarbeit, Politische und rechtliche Verankerung, Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung Schweiz und die Stabilisierung der Selbsthilfe Schweiz.

Im Anhang 9.5 sind konkrete Meilensteine ab 2002 aufgeführt.

## **3. Mission der Stiftung Selbsthilfe Schweiz**

Selbsthilfe Schweiz setzt sich ein für die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe - unabhängig von Thema, Form und Organisation. Ziel ist, dass durch Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung die Selbstkompetenz und Selbstbestimmung gestärkt und damit die Lebensqualität und gesellschaftliche Integration der Menschen in schwieriger Lebenslage verbessert wird.

## **4. Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz**

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe erhält gesellschaftliche, politische und gesetzliche Anerkennung und ist als Methode zur Förderung von Selbstkompetenz und Selbstbestimmung ein wichtiger Pfeiler im schweizerischen Sozial- und Gesundheitswesen.

Selbsthilfe Schweiz ist gesamtschweizerisch die führende Kraft in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, d.h. in der Unterstützung, Koordination und Vernetzung aller Organisationen mit Selbsthilfebezug, der Ermöglichung eines niederschweligen Zugangs zu den verschiedenen Formen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, der Pflege des Knowhows und als Vertretung der Selbsthilfebewegung nach aussen.

## 5. Leitbild der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

### 5.1 Verständnis der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Menschen sind ungeachtet ihrer aktuellen Lebenssituation lern- und entwicklungsfähig. Ihr Handeln entspringt autonomer Willens- und Herzensbildung, wobei sie sich ihrer Aufgabe und Verantwortung als Teilhabende im sozialen Geschehen bewusst sind. Die Verantwortung für sich selbst wird in der Selbsthilfegruppe aufrechterhalten. Teilnehmende von Selbsthilfegruppen und anderen Austauschformen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe übernehmen aktiv die Verantwortung für ihre Gesundheit und durch die zustimmende Hinwendung zu Menschen «*im gleichen Boot*» leisten sie einen unschätzbaren Beitrag zu unserem Gesundheits- und Sozialwesen. Durch die gleichzeitige Solidarität und Selbstverantwortung tragen sie zur Integration in der Gesellschaft bei.

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schliessen sich Menschen mit demselben Problem oder mit einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation zusammen. Frauen, Männer, junge und ältere Menschen jeglicher Kultur und Herkunft wollen einander beistehen und helfen. Auch die in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe tätigen Organisationen repräsentieren ein vielfältiges Spektrum. Grenzen der Zusammenarbeit sind erreicht, wenn die geltenden ethischen Grundsätze und Standards für den Umgang mit Selbsthilfegruppen übergangen werden.

Die Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Teilnehmenden, sie birgt ein grosses Entwicklungspotenzial. Die Aufgabe einer Selbsthilfegruppe besteht darin, sich selbst so zu organisieren, dass jedes Mitglied sich mit seinen Anliegen entfalten und Verständnis und Anerkennung finden kann. Die eigenen Interessen, das Interesse für die andern und die Bildung eines Gruppeninteresses bilden die Grundlagen für die Freisetzung der Ressourcen.

Selbsthilfe Schweiz betrachtet das (Erfahrungs-)Wissen der Betroffenen als gleichwertig und strebt eine möglichst egalitäre Beziehung zwischen Betroffenen und Fachleuten an.

Die Arbeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wird als in hohem Mass förderlich für die Gesundheit des Einzelnen bewertet. Indem sie ihren gesundheitlichen Anliegen öffentlich und bei zuständigen Stellen und Fachleuten im Gesundheitswesen Gehör verschaffen, geht ihre Wirkung weit über die Selbsthilfegruppen hinaus.

*Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität:* Unter diesen Werten lassen sich demnach die prägenden Merkmale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe subsumieren.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe wird in vielen Formen gelebt: in örtlichen Selbsthilfegruppen, in Video-Selbsthilfegruppen, in Selbsthilfeorganisationen und in Selbsthilfeforen im Internet. Das Motiv der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist die eigene und mittelbare Betroffenheit.

Die Vielfalt und die Unterschiedlichkeit von Selbsthilfegruppen ist das Abbild unserer demokratischen Gesellschaft. Es wird auf Gleichbehandlung der Themen geachtet. Die Stiftung distanziert sich von Gruppen, die den geltenden ethischen Richtlinien zuwiderhandeln.

### 5.2 Wirkungskreis

Selbsthilfe Schweiz wirkt im schweizerischen Gesundheits- und Sozialwesen. Sie positioniert sich national durch themenübergreifende Fachkompetenz bei der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Selbsthilfe Schweiz arbeitet professionell, gesundheitsfördernd und entwicklungsorientiert. Sie strebt ein hohes fachliches Niveau an sowohl bei der Geschäftsstelle, als auch bei den regionalen Selbsthilfezentren, die themenübergreifend in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wirken. Selbsthilfe Schweiz bemüht sich, all ihre Tätigkeiten im Interesse der Basisbewegung zu planen und durchzuführen.

Selbsthilfe Schweiz ist Ansprechpartnerin und Vermittlerin für Selbsthilfezentren, Politik, die internationale Selbsthilfebewegung, Forschung, Gesundheitsligen und für die Bevölkerung. Sie übernimmt ebenfalls die Funktion als Koordinatorin – unter Vorbehalt der ihr zur Verfügung stehenden Mittel und der rechtlichen sowie politischen Rahmenbedingungen, wobei eine Verbesserung eben dieser Rahmenbedingungen angestrebt wird. Selbsthilfe Schweiz spricht explizit nicht im Namen der Betroffenen und deren Angehörigen.

Selbsthilfe Schweiz bleibt auch in Zukunft die Koordinations- und Dienstleistungsstelle der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Mit Partnerinnen setzt sie sich dafür ein, dass möglichst viele Menschen Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden.

## **6. Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz**

### **6.1 Selbsthilfe Schweiz als Dienstleisterin**

Selbsthilfe Schweiz betreibt die gesamtschweizerische Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und übernimmt als Koordinations- und Dienstleistungsstelle der regionalen Selbsthilfezentren entsprechende Aktivitäten. Sie setzt einheitliche Standards und koordiniert eine effektive und effiziente Zusammenarbeit. Sie nimmt im Auftrag des Bundes eine führende Rolle bei der Gestaltung, der Angebotssteuerung und der Weiterentwicklung der Selbsthilfezentren wahr. Sie tritt gegenüber den regionalen Selbsthilfezentren als Unterleistungsvertragsgebende auf und bestimmt die Qualitätsstandards und übernimmt das Controlling. Sie fördert den niederschweligen Zugang der Betroffenen zu den Angeboten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

### **6.2 Selbsthilfe Schweiz als Interessenvertreterin**

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ergänzt in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Selbsthilfe Schweiz stellt sich die Aufgabe, die Anerkennung der Selbsthilfe zu stärken. Sie wirkt als Lobbyistin der gemeinschaftlichen Selbsthilfe an der Gestaltung von Gesetzesvorlagen mit, welche von gesundheits- und sozialpolitischer Bedeutung sind. Sie strebt die enge Zusammenarbeit mit wichtigen Gesundheitsligen, Selbsthilfeorganisationen, Allianzen und politischen Akteuren an, um einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppen zu leisten.

### **6.3 Selbsthilfe Schweiz als Wissensvermittlerin**

Mit einer auf verschiedene Zielgruppen ausgerichteten Öffentlichkeitsarbeit übernimmt Selbsthilfe Schweiz die Verantwortung dafür, den Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, insbesondere der Selbsthilfegruppen, breitflächig bekannt zu machen.

Selbsthilfe Schweiz initiiert Forschung als Legitimations- und Fördermassnahme und machen deren Ergebnisse für die Selbsthilfebewegung in der Schweiz nutzbar.

## **7. Zuständigkeitsbereiche von Selbsthilfe Schweiz**

### **7.1 Selbsthilfezentren**

Im Stiftungszweck verankert ist der Auftrag, regionale Selbsthilfezentren und «Antennen» (in der Romandie) für Selbsthilfegruppen zu unterstützen und ihren adäquaten Ausbau zu fördern (regionale Verankerung, gesicherte Finanzierung, Koordination, Vernetzung und Qualitätssicherung). Selbsthilfe Schweiz ist Unterleistungsvertragsgeberin der regionalen Selbsthilfezentren. Sie übernimmt deshalb die Verantwortung für die Qualitätsstandards und das Controlling.

Sie wirkt mittels Schulung und andern Handlungsinstrumenten darauf hin, dass alle Bestrebungen, Selbsthilfegruppen zu unterstützen, ihrer Selbstbefähigung dienen.

Für die Zusammenarbeit zwischen den regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfe Schweiz existieren verschiedene Gefässe wie Fachkommissionen, Arbeitsgruppen, Intranet, Newsletter und weitere. Damit ist die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe Schweiz und den regionalen Selbsthilfezentren auf hohem Niveau gewährleistet.

### **7.2 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen**

Selbsthilfe Schweiz steht in der Regel nicht in direktem Kontakt mit Selbsthilfegruppen. Dies gehört zur zentralen Aufgabe der regionalen Selbsthilfezentren. Sie unterstützt jedoch schweizweite Selbsthilfeorganisationen, damit diese die Selbsthilfeförderung innerhalb der Organisationen betreiben können.

Selbsthilfe Schweiz bezieht indes Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen in die Entwicklung und die Koordination von Projekten mit ein.

Selbsthilfe Schweiz fördert bei Veranstaltungen den Einbezug und die Partizipation von Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden und sichert durch die Koordination bei der Erstellung von Leitfäden und Richtlinien eine gesamtschweizerische, homogene Qualität im Umgang mit Selbsthilfegruppen.

### **7.3 Gesundheitsligen und Gesundheitsinstitutionen**

Im Rahmen des Projekts «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» kommt den Gesundheitsinstitutionen eine besonders wichtige Rolle zu. Die enge und verbindliche Kooperation mit ihnen ermöglicht die Selbsthilfeförderung bei Fachpersonen. Diese fungieren als Multiplikatoren und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Bekanntmachung der Selbsthilfe bei Betroffenen und Angehörigen.

Selbsthilfe Schweiz und die Gesundheitsligen arbeiten in verschiedenen Gremien zusammen und fördern die Selbsthilfe.

### **7.4 Gemeinschaftliche Selbsthilfe im virtuellen Raum**

Selbsthilfe Schweiz unterstützt alle Bestrebungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form des Austausches. Somit unterstützt sie auch den Austausch von Betroffenen im virtuellen Raum (Video-Selbsthilfegruppen) und fördert die Weiterentwicklung webbasierter gemeinschaftlicher Selbsthilfe mit Mindestanforderungen.

## **7.5 Politik, Verwaltung, Öffentlichkeit**

Selbsthilfe Schweiz ist in sozial- und gesundheitspolitischen Gremien vertreten, vernetzt sich mit politischen und gesellschaftlichen Akteuren, vertritt die Interessen der Selbsthilfebewegung nach aussen und bemüht sich, die gesetzliche Verankerung zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sicherzustellen.

## **7.6 Forschung, Fachwissen und Schulung**

Selbsthilfe Schweiz unterstützt Forschung als Legitimations- und Fördermassnahme, um deren Ergebnisse für die Selbsthilfebewegung in der Schweiz nutzbar zu machen. Selbsthilfe Schweiz unterstützt die Aufarbeitung und Verbreitung von Fachwissen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe und fördert die Schulung von Involvierten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

## **7.7 Internationale Vernetzung**

Selbsthilfe Schweiz sieht sich als Teil der internationalen Selbsthilfebewegung. Sie steht in engem Kontakt und Zusammenarbeit mit anderen Expertinnen, Experten und Fachpersonen der europäischen Selbsthilfebewegung.

## 8. Strategische Ziele und Handlungsfelder der Stiftung Selbsthilfe Schweiz bis 2025

Die Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz, die Leitfäden, der deklarierte Auftrag und die Zuständigkeitsbereiche bilden die Grundlage der folgenden strategischen Ziele und Handlungsfelder. Sie wurden im Dezember 2020 vom Stiftungsrat und zwei Vertretungen der regionalen Selbsthilfezentren festgelegt und verabschiedet.

### 8.1 Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz

Nachdem 2016-2020 einige wegweisende Projekte entwickelt und aufgelegt wurden, basierend auf der wissenschaftlichen Evidenz der ersten nationalen Forschungsstudie zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe<sup>1</sup>, sollen diese nun zwecks Wirkungsentfaltung umgesetzt werden.

Ziel	Teilziel	Zielgruppe
a)	<b>Schweizweite und regionale Stärkung der Selbsthilfeförderung:</b> Regionale Präsenz in der Deutschschweiz; Stärkung der Präsenz in der Romandie durch die Eröffnung weiterer Antennen und durch die Stärkung des Centre Romand; Verbesserung der Organisationsstruktur	Regionale Selbsthilfezentren
b)	<b>Förderung der Selbsthilfe in Spitälern:</b> Schweizweite Umsetzung des Projekts «Selbsthilfefreundliche Spitäler»	Spitäler
c)	<b>Abbau der Zugangshürden für Menschen mit Migrationshintergrund:</b> Umsetzung vom Projekt «Selbsthilfe und Migration» in den Pilotregionen	Regionale Selbsthilfezentren (Umsetzung findet in den Regionen statt)
d)	<b>Abbau der Zugangshürden für junge Menschen:</b> Gewährleistung des Zugangs für junge Menschen im Rahmen vom Projekt «Junge Selbsthilfe»	Regionale Selbsthilfezentren (Umsetzung findet in den Regionen statt)
e)	<b>Virtueller Zugang zur Selbsthilfe ermöglichen:</b> Gewährleistung der virtuellen Selbsthilfe mit Video-Selbsthilfegruppe	Regionale Selbsthilfezentren (Umsetzung findet in den Regionen statt)
f)	<b>Impulssetzung der Forschung zur Wirkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe:</b> Impulssetzung für Forschungsprojekte im Bereich der quantitativen und qualitativen Wirkung der Selbsthilfe	Universitäten, (Fach)Hochschulen und andere Bildungsinstitute

### 8.2 Finanzielle Sicherung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz

In den letzten vier Jahren wurde Selbsthilfe Schweiz professionalisiert. Die heutigen Zuständigkeitsbereiche werden weiterhin effizient und effektiv bearbeitet und umgesetzt. Die Finanzierung zur Entwicklung der Selbsthilfeförderung steht auf einem soliden Fundament. Die Grundfinanzierung (ohne Projektfinanzierung) ist aber noch nicht gegeben, weshalb eine weitere Stabilisierung von essentieller Notwendigkeit ist.

<sup>1</sup> **Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz.** Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen. Von L. M. Lanfranconi, L.M., J. Stremlow, Bern: Hogrefe, August 2017.

	Teilziel	Zielgruppe
a)	<b>Leistungsvereinbarungen verbessern:</b> Erhöhung der Beiträge durch die Kantone um insgesamt CHF 30'000	Gesundheitsdirektorenkonferenz (GDK) und Sozialdirektorenkonferenz (SODK); alle Kantone einzeln um eine Erhöhung bitten
	<b>Leistungsvereinbarungen verbessern:</b> Besserer Tarif beim BSV erzielen	Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV)
b)	<b>Public Fundraising:</b> Privatspenden ermöglichen	Privatpersonen, welche der Selbsthilfe gegenüber generell positiv eingestellt sind
c)	<b>Institutionelles Fundraising:</b> Finanzierung des Organisationsentwicklungsprojektes in der Höhe von CHF 80'000 jährlich über mehrere Jahre mit einer/m institutionellen Geldgeber*in abschliessen	Institutionelle Geldgeber*innen
	<b>Institutionelles Fundraising:</b> Projektbeiträge für neue/weiterführende Projekte wie «selbsthilfefreundliche Spitäler», «Junge Selbsthilfe», «Selbsthilfe und Migration»	Institutionelle Geldgeber*innen
d)	<b>Sponsoring:</b> Abklärungen treffen, ob ein Sponsoring für SH CH anzustreben ist	Sponsor*innen
e)	<b>Kooperationen mit Selbsthilfeorganisationen zur Stärkung des Netzwerkes und der Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe:</b> Leistungen für kleinere SHO PartnerInnen ohne bisherige Anbindung an BSV sollen durch Anbindung an Selbsthilfe Schweiz von kleinen Beiträgen durch das BSV profitieren*	Kleinere Selbsthilfeorganisationen ohne BSV-Anbindung (Art. 74 IVG)*
f)	<b>Partnerschaften durch attraktiven Leistungskatalog zur Stärkung des Netzwerkes und der Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe:</b> Entwicklung eines Leistungsangebotes für grössere Selbsthilfeorganisationen, welches verkauft werden kann*	Grössere (Selbsthilfe-) Organisationen*

*\*Ziele, Teilziele und Zielgruppe sind mit dem Schwerpunkt «Partnerschaften und Kooperationen» identisch, lediglich Handlungsfeld unterscheidet sich*

### 8.3 Partnerschaften und Kooperationen

Kooperationen, Netzwerkbildung und Partnerschaften sind ein wichtiger Schwerpunkt. Damit können Synergien gebildet werden und die Ressourcen optimal eingesetzt werden.

	Teilziel	Zielgruppe
a)	<b>Netzwerkbildung ausbauen:</b> Netzwerkbildung ausbauen, um die Selbsthilfe in den jeweiligen Organisationen bekannter zu machen	Initiativen, Allianzen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen
b)	<b>Arbeitsgruppe Partnerschaften:</b> Arbeitsgruppe Partnerschaften effizient und zielorientiert weiterführen	Gesundheitsorganisationen und -ligen
c)	<b>Mitgliedschaften:</b> Selbsthilfe Schweiz ist generell nicht Mitglied von anderen Dachorganisationen, Vereinigungen oder Allianzen	Dachorganisationen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen
d)	<b>Kooperationen durch Kooperationsverträge intensivieren:</b>	Nationale Dachorganisationen von Gesundheitsligen und -

	Durch verbindliche Kooperationen sollen die Aufgaben, Rollen und Zuständigkeiten geklärt und Synergien genutzt werden	organisationen sowie Organisationen aus dem Sozialwesen
e)	<b>Kooperationen mit Selbsthilfeorganisationen zur Stärkung des Netzwerkes und der Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe:</b> Leistungen für kleinere SHO PartnerInnen ohne bisherige Anbindung an das BSV sollen durch Anbindung an Selbsthilfe Schweiz von kleinen Beiträgen durchs BSV profitieren*	Kleinere Selbsthilfeorganisationen ohne BSV-Anbindung (Art. 74 IVG)*
f)	<b>Partnerschaften durch attraktiven Leistungskatalog zur Stärkung des Netzwerkes und der Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe:</b> Entwicklung eines Leistungsangebotes für grössere Selbsthilfeorganisationen, welches verkauft werden kann*	Grössere und kleinere (Selbsthilfe)Organisationen*

\*Ziele, Teilziele und Zielgruppe sind mit dem Schwerpunkt «Finanzielle Sicherung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz» identisch, lediglich Handlungsfeld unterscheidet sich

## 8.4 Öffentlichkeitsarbeit

Es soll die Sichtbarkeit der Selbsthilfe gefördert werden. Eine wirksame Öffentlichkeitsarbeit bringt die gemeinschaftliche Selbsthilfe näher an die Vision der gesellschaftlichen Anerkennung. Sie soll der Gesellschaft offen zeigen, welchen Nutzen und Wirkung sie haben kann.

	Teilziel	Zielgruppe
a)	Der nationale Tag der Selbsthilfe wird jährlich durchgeführt	Breite Öffentlichkeit
b)	Die mediale Präsenz ist vorhanden	Breite Öffentlichkeit, Medienschaffende
c)	Eine social media (zweisprachig) Präsenz ist gewährleistet	Social-media community
d)	Eine gesamtschweizerische <i>corporate identity</i> mit den ULV ist vorhanden	Regionale Selbsthilfezentren
e)	Matronats-/Patronatskomitee wird erweitert und für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt	Breite Öffentlichkeit

## 8.5 Politische und rechtliche Verankerung

Eine politische Verankerung ist für die langfristige Vision zentral, damit die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu einem integralen Bestandteil des Sozial- und Gesundheitswesens in der Schweiz wird. Zur politischen Verankerung gehört, nebst der Einflussnahme auf nationale parlamentarische Geschäfte, die Einbindung in nationale Strategien wie Gesundheit 2030. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe soll als ein wichtiger Pfeiler des Gesundheits- und Sozialwesens politisch und gesellschaftlich anerkannt und gefördert werden.

	Teilziel	Zielgruppe
a)	Aktive Mitarbeit in diversen behördlichen Gremien	Bundesbehörden, überkantonale Gremien
b)	Die rechtliche Verankerung auf Bundes- und Kantonsebene (beispielsweise durch das Patienteninformationsgesetz) hat Fortschritte gemacht	Politische Gremien

## 9. Anhang

### 9.1 Team Selbsthilfe Schweiz



**Sarah Wyss**

Geschäftsführerin



**Elena Konstandinidis**

Projektleiterin, Stellvertretende Geschäftsführerin (ab Februar 2021)



**Bettina Haefeli**, Assistenz Geschäftsführung und Projektleiterin



**Evi Lurati**

Verantwortliche Centre Romand (bis Ende Januar 2021)



**Michèle Stebler**

Projektmitarbeiterin (bis Ende Februar 2021)



**Florian Christ**

Sekretariat und Website



**Patricia Ciarrettino-Carvalho**, Verantwortliche Centre Romand (ab Februar 2021)

## 9.2 Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz



**Philippe Lehmann**, NE, Präsident, Professor Haute Ecole de Santé



**Peter Trauffer**, ZH, Vizepräsident, lic. phil. Psychologe FSP



**Ursula Frei-Kocher**, BL, HR-Fachfrau, Coach (bis Ende 2020)



**Maja Ingold**, ZH, Alt-Nationalrätin



**Alexander Hartmann**, BS, Leiter Care Management UKBB, Sozialarbeiter FH



**Sibylla Kämpf**, BS, Vertretung Betroffene/Angehörige



**Sonja Fritschi**, Leiterin Personalwesen & Zentrale Dienste, Mitglied der Geschäftsleitung Stiftung Habitat (ab 2021)

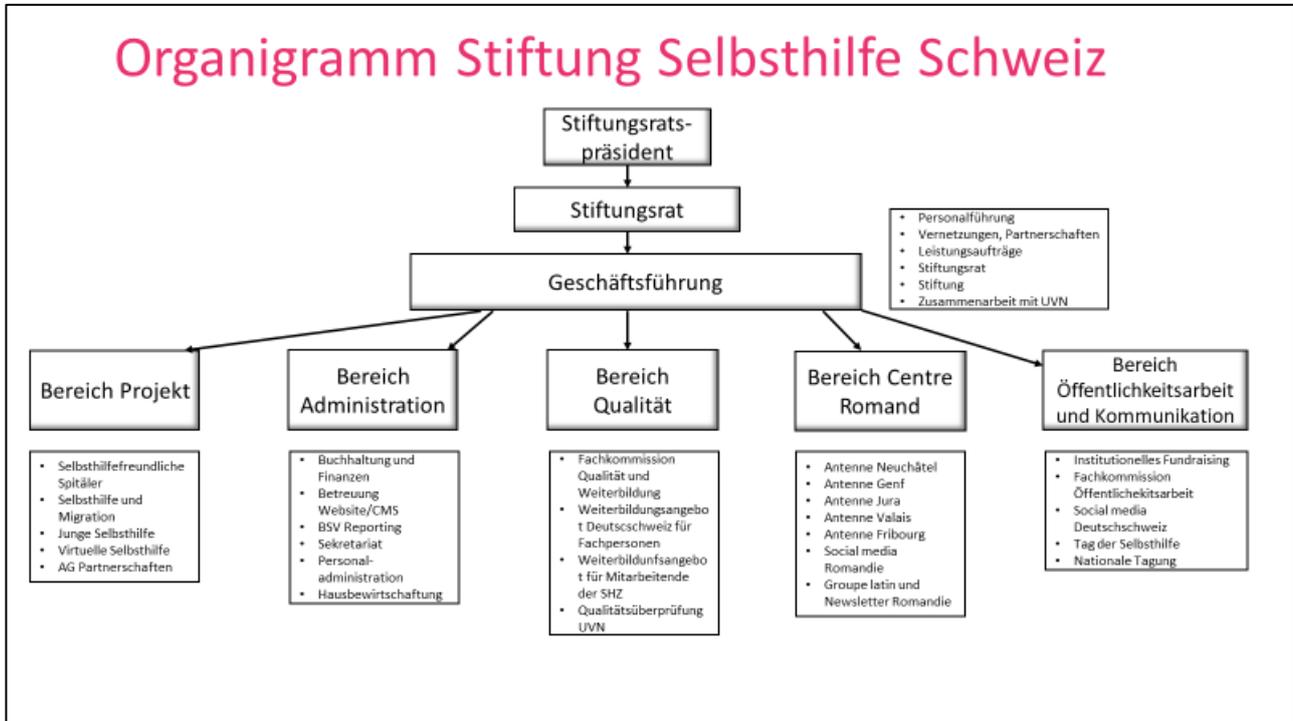


**Claudine Frey**, ZH (Winterthur), Delegierte  
Selbsthilfezentren

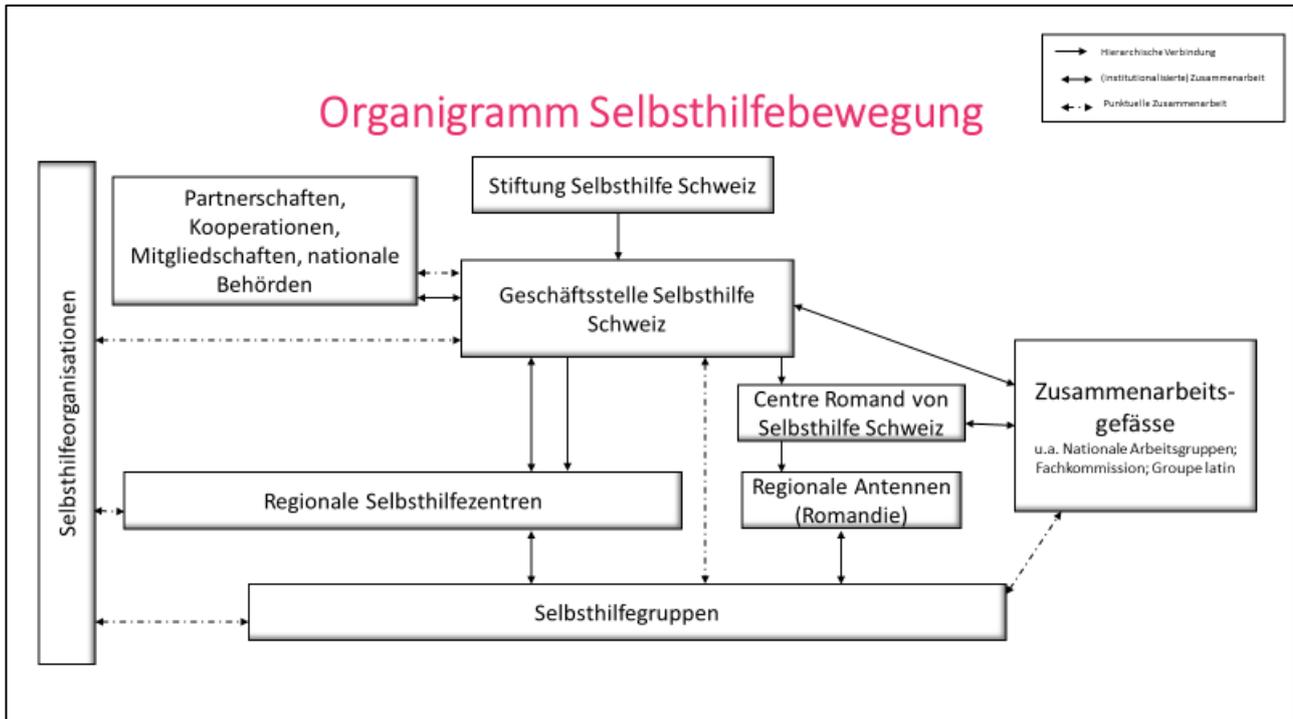


**Tom Burri**, LU, Delegierter Selbsthilfezentren

### 9.3 Organigramm Stiftung Selbsthilfe Schweiz



### 9.4 Organigramm der Selbsthilfebewegung in der Schweiz



Eigentlich fehlt ein Pfeil von den Regionalen Selbsthilfezentren zu den Zusammenarbeitsgefässen, sie sind ja z. B. in den Fachkommissionen.

## 9.5 Meilensteine der Stiftung Selbsthilfe Schweiz 2001 - 2020

- Seit **2001** ermöglicht eine Leistungsvereinbarung zwischen der Selbsthilfe Schweiz und dem Bundesamt für Sozialversicherungen die finanzielle Förderung regionaler Selbsthilfezentren, vormals (Selbsthilfe-)Kontaktstellen, im Bereich der Behindertenhilfe. Vor der Gründung der Stiftung erhielten nur zwei Kontaktstellen IV-Beiträge.
- Ein Rahmenkonzept sowie die Richtlinien unterstützen InitiantInnen bei der Gründung von regionalen Selbsthilfezentren.
- Die im Jahr **2004** durch die Stiftung veranlasste und viel beachtete wissenschaftliche Studie (mitfinanziert vom Schweizerischen Nationalfonds) zeigt den Stand der Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der Schweiz auf. Sie skizziert die Weiterentwicklungsmöglichkeiten und empfiehlt eine Aufwertung der Selbsthilfe und ihrer Organisationen.
- **2005** hat erstmals ein Kanton die Förderung der Selbsthilfe als kantonale Gesundheitsaufgabe in seine Verfassung aufgenommen (Basel-Stadt, Verfassungsrevision).
- **2007** und **2008** erscheinen mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und der Krebsliga Schweiz im Beobachter-Buchverlag zwei Publikationen, die den Effekt der wissenschaftlichen Studie in einer breiten Öffentlichkeit vertiefen (Ruth Herzog-Diem, Stiftungsrätin, und Sylvia Huber, Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St. Gallen/Appenzell: «Selbsthilfe in Gruppen» und «Les Groupes d'entraide autogérés»).
- **2009** werden differenzierte Qualitätsstandards entwickelt, welche ein integrierter Bestandteil der Richtlinien sind. Dadurch entsteht ein Instrument zur Überprüfung der Arbeitsqualität im Bereich Selbsthilfeberatung.
- Nach der Eröffnung der Kontaktstelle Biel **2010** besteht in den meisten Deutschschweizer Regionen ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfekontaktstellen. Das Angebot in den weiteren Sprachregionen wird in Zusammenarbeit mit den Kantonen ausgebaut.
- **2010** zeichnet die Krebsliga Schweiz die Stiftung mit dem Anerkennungspreis für eine konsequente Förderungspolitik für Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitswesen aus.
- **2010** feiert die Stiftung, damals noch unter dem Namen KOSCH, ihr zehnjähriges Bestehen.
- **2011** eröffnet Info-Entraide Neuchâtel ihre Tore und bietet somit neben Lausanne einen weiteren Dienst in der französischsprachigen Schweiz an.
- Nach siebenjähriger Unterstützung des Aufbaus vier regionalen Kontaktstellen im Kanton Bern, kann die Stiftung **2011** ihre Trägerschaft an die regionale selbständige Trägerschaft übergeben.
- **2011** entscheidet der neu konstituierte Stiftungsrat, die sozialpolitische Organisation angemessener zu positionieren. Ab dem 1. Januar 2012 tritt die Stiftung unter dem Namen SELBSTHILFE SCHWEIZ auf.
- **2012** organisiert Selbsthilfe Schweiz den ersten Runden Tisch mit VertreterInnen von Gesundheitsligen, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfezentren und Selbsthilfegruppen. Die daraus entstehende Arbeitsgruppe pflegt bis heute eine gemeinsame Strategie zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Organisationen mit Bezug zur Selbsthilfe.
- **2012** lanciert Selbsthilfe Schweiz ihre neue Webseite. Das Herzstück ist die Suche nach Selbsthilfegruppen. Jährlich zählen wir rund 58'000 eindeutige Besuche.

- **2013** Caritas Jura eröffnet mit der Unterstützung der Selbsthilfe Schweiz ein Selbsthilfezentrum in Delémont und die Kontaktstelle Selbsthilfe Zug feiert ihr zehnjähriges Jubiläum.
- **2013** findet das internationale Expertentreffen zur Selbsthilfe in Florenz statt. Die Schweiz ist mit Selbsthilfe Schweiz und Auto Aiuto Ticino vertreten.
- **2014** präsentieren sich Selbsthilfe Schweiz und die regionalen Selbsthilfezentren mit Selbsthilfe-»Gesichtern«. Zahlreiche Erfahrungsberichte von Betroffenen sind im Internet öffentlich zugänglich.
- **2014** Die Arbeitsgruppe «Nationale Partnerschaften Gemeinschaftliche Selbsthilfe» konkretisiert ihre Strategie: Gemeinsames Verständnis, Vernetzung und Austausch, politische Verankerung, virtuelle Selbsthilfe. Es fanden weitere Runde Tische statt, in der Romandie und im Tessin.
- **2015** bietet die von Selbsthilfe Schweiz umgesetzte erste nationale Selbsthilfe-Tagung in Luzern einen Querschnitt über die Bedeutung, das Potential und die Handlungsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz an.
- Seit **2015** ist die Selbsthilfe Schweiz in der bundesrätlichen Strategieentwicklung «Gesundheit 2020» als beratende Institution miteinbezogen.
- **2015** lanciert Selbsthilfe Schweiz eine nationale Forschungsstudie zur Wirksamkeit und Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Diese wird im Herbst 2016 abgeschlossen und die Weiterentwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unterstützen.
- **2015** Selbsthilfezentrum Basel feiert ihr 35-jähriges Bestehen.
- Das internationale Expertentreffen findet im **2015** auf Kreta statt. VertreterInnen der Selbsthilfe Schweiz und des Selbsthilfezentrums Zürcher Oberland referieren über die Selbsthilfelandchaft in der Schweiz und den Trend «Selbstmanagement».
- **2016** wird der erste Nationale Tag der Selbsthilfe in 15 Städten umgesetzt. Viele Selbsthilfegruppenmitglieder unterstützen dies mit Erfahrungsberichten, die ab dem Tag der Selbsthilfe (21. Mai 2016) akustisch und filmisch der Öffentlichkeit zugänglich sein werden.
- **2017** begann Selbsthilfe Schweiz gemeinsam mit den drei ersten Pilotregionen Zürich, Basel und Luzern das Projekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler» zu entwickeln.
- **2017** erschien beim Hoegrefe Verlag die lang ersehnte erste gesamtschweizerische Forschungsstudie zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.
- Der Abschluss vom zweiten nationalen Tag der Selbsthilfe **2017** war der der Galaabend in Olten. Mit Musik, Darbietungen wie beispielsweise der Kabarettistin Patti Basler dankte Selbsthilfe Schweiz allen Freiwilligen, welche sich in der Selbsthilfe engagieren. Der Gala-Abend folgte auf zahlreiche regionale Aktionen in der Öffentlichkeit.
- **2018** konnten erste Kooperationen in den Pilotregionen dank dem Projekt selbsthilfefreundliche Spitäler eingegangen werden.
- Am dritten nationalen Tag der Selbsthilfe im Jahr **2018** fanden zentralisierte Aktionen statt. Die regionalen Selbsthilfezentren markierten Präsenz mit menschengrossen Stellfiguren. Zudem wurden Kurzclips hergestellt, welche im öffentlichen Verkehr ausgestrahlt wurden.
- **2018** wurde eine Person für die Romandie angestellt. Das Centre Romand wurde gegründet und bereits Mitte 2018 musste das Zentrum Neuchâtel übernommen werden. So entstand die erste

Antenne in der Romandie. Die neue Struktur in der Romandie ermöglicht mit geringen finanziellen Ressourcen eine grosse Wirkung. Dabei wird die regionale Präsenz gewährleistet.

- Im November 2018 fand die 2. Nationale Selbsthilfetagung in Biel mit über 110 Teilnehmenden statt.
- 2018 erhielt das erste Spital (UKBB) schweizweit die Auszeichnung „Selbsthilfefreundlichkeit«. 2019 folgte die erste Psychiatrie (Sanatorium Kilchberg) und das erste Akutspital für Erwachsene (Darmkrebs- und Brustkrebszentrum, Spital Thun)
- Nach den dreijährigen Bemühungen die Zugangshürden für MigrantInnen zur Selbsthilfe zu senken, wurde 2019 gemeinsam mit Femmes-Tische/Männer-Tische Schweiz ein Empowerment-Modul und somit die Fortführung des Projekts Selbsthilfe und Migration sichergestellt.
- 2019 verabschiedete die Arbeitsgruppe Partnerschaften - eine Initiative mit den grossen Gesundheitsligen - den Aktionsplan zur Selbsthilfeförderung.
- 2019 wurden zahlreiche Schritte unternommen, um die Oberaufsicht zu professionalisieren und die Einheitlichkeit der Qualität in der Schweiz weiter zu verbessern.
- Während 21 Tagen tourte Selbsthilfe Schweiz im Mai durch die Schweiz. An 20 verschiedenen Stationen hielt der Bus an. Gemeinsam mit den regionalen Selbsthilfezentren wurden öffentlichkeitswirksame Aktionen organisiert. Von Lugano über Genf, St. Gallen und Aargau – die Selbsthilfe war 2019 überall.
- 2019 nahm eine Delegation aus der Schweiz am internationalen Selbsthilfetreffen in Berlin teil.
- Mit der Publikation des Referenzrahmens zur Förderung des Selbstmanagements 2019, schaffte es die gemeinschaftliche Selbsthilfe in ein offizielles Dokument vom Bundesamt für Gesundheit.
- 2019 erhielten zwei Kantone ohne Selbsthilfezentrum eine Abdeckung. So übernahm das Selbsthilfezentrum Region Winterthur 2019 den Kanton Schaffhausen und Gesundheitsförderung Uri gründete 2019 ein eigenes Zentrum.
- Ende 2019 wurde das Projekt «Junge Selbsthilfe» entwickelt um den Zugang für junge Menschen zur Selbsthilfe zu verbessern.
- 2020 konnten die beiden Antennen in Genf und Jura eröffnet werden.
- Trotz Corona konnte 2020 anlässlich vom fünften nationalen Tag der Selbsthilfe in der Romandie und dem Tessin der calendrier virtuel durchgeführt werden. Jeden Tag öffnete sich ein Fenster und eine Selbsthilfegruppe aus der Romandie und dem Tessin stellten sich vor.
- Corona übernahm 2020 die Oberhand. Kurzerhand entwickelte Selbsthilfe Schweiz ein virtuelles Angebot für bestehende Gruppen und lancierte Erfahrungsaustauschgruppen zu Themen, welche in der Corona-Krise virulent (u.a. Einsamkeit) wurden.
- Im Mai 2020 erneuerte Selbsthilfe Schweiz sein Matronats-/Patronats-Komitee mit Personen aus der Politik und dem Gesundheitswesen.
- Im Juni 2020 endete das Pilotprojekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler» - dies mit einem Schlussbericht zum Projekt der Hochschule für soziale Arbeit Luzern.
- Im Sommer 2020 ging die Website live – 7 regionale Selbsthilfezentren schlossen sich dieser Lösung an. Künftig sollen dadurch Synergien geschaffen werden und der einheitliche Auftritt der Selbsthilfe verbessert werden.

## 9.6 Glossar zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe

(Auszug aus dem Glossar zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe)

Begriff	Definition
Antennen	Antennen werden die Zweigstellen (Neuenburg, Jura, Genf, Stand: September 2020) von Selbsthilfe Schweiz in der Westschweiz genannt. Diese sind organisatorisch dem Centre Romand (zuständig für die lateinische Schweiz) unterstellt und entsprechen in ihren Aktivitäten den Selbsthilfezentren (vgl. Selbsthilfezentren).
Austausch-treffen	Die regionalen Selbsthilfezentren bieten Teilnehmenden aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich an einem gruppenübergreifenden Treffen kennenzulernen und auszutauschen. Es werden nicht die persönlichen Probleme einzelner besprochen, sondern Herausforderungen, Veränderungen, Erfolge, die die Gruppe als Ganzes durchlebt. Die einzelnen Gruppen blicken damit über ihren Kreis hinaus und können voneinander lernen. Dabei werden Methoden miteinander verglichen und neue Ideen für die Arbeit in der eigenen Gruppe entworfen. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Betroffene	Als Betroffene werden die Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe bezeichnet, welche selber an einer somatischen oder psychischen Krankheit bzw. unter einer Behinderung oder unter einer sozialen Belastung leiden. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Betroffenen-kompe-tenz	Betroffenenkompetenz umfasst das Wissen, das durch die Konfrontation und die Reflexion mit einer Krankheit oder einer Belastung erworben wurde. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Empowerment	Das Konzept des Empowerments geht von einem Ressourcenansatz aus, der an den Stärken und Fähigkeiten von Einzelnen und Gruppen anknüpft. Im Zentrum des Ansatzes steht die Frage, unter welchen Bedingungen es gelingt, sich aus einer Situation der Hilflosigkeit, Ohnmacht und der Demoralisierung heraus zu entwickeln. Es geht darum, die Fähigkeiten und Ressourcen von Menschen in schwierigen Lagen zu entdecken und zu stärken, damit sie ihr eigenes Leben und ihre soziale Umwelt möglichst selbst bestimmen und gestalten können. (Vgl. Heringer (2010) 63, 70-72 und Stark (2002) 5)
Erfahrungsaus-tausch	In der Selbsthilfegruppe tauschen sich Gleichbetroffene über den alltäglichen Umgang mit der Krankheit oder dem Problem aus. Reden hilft und entlastet: Betroffene finden Verständnis und offene Ohren bei andern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sie sehen, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind. Sie erfahren, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, mit einer belastenden Situation umzugehen. Die Auseinandersetzung mit Gleichbetroffenen ermöglicht das Erlebte in einem vertraulichen Rahmen zu reflektieren, zu ordnen und ins Leben zu integrieren. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Fachgeleitete Grup-pen	Fachgeleitete Gruppen werden durch nicht betroffene Fachpersonen geleitet, welche selbständig oder mit einer Institution verbunden sind (mit/ohne Honorierung), z.B. Fachstellen. Sie zählen nicht zur <i>gemeinschaftlichen</i> Selbsthilfe. Das Hauptkriterium ist die Nicht-Betroffenheit der Fachperson.

	Nach Überprüfungen können diese mit dem Vermerk «fachgeleitete Gruppen» auf die öffentliche Liste aufgenommen werden. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Gemeinschaftliche Selbsthilfe	Gemeinschaftliche Selbsthilfe wird in vielen Formen gelebt. Dazu zählen örtliche Selbsthilfegruppen, Vernetzung einzelner Personen miteinander und Selbsthilfeangebote im Internet. Alle haben eines gemeinsam: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Fachgeleitete Gruppen zählen nicht dazu. (NAKOS (2015), URL: <a href="http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2015/NAKOS-INFO-112-Schwerpunkt.pdf">http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2015/NAKOS-INFO-112-Schwerpunkt.pdf</a> [Stand: 6.11.2015]; Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Gesundheitskompetenz	Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. (Bundesamt für Gesundheit, 2016)
Kontaktnetz Seltene Themen	Es gibt verschiedene Krankheiten und Themen, die so selten sind, dass sich nicht genügend Gleichbetroffene im näheren Umkreis zusammenfinden, um eine themenspezifische Selbsthilfegruppe gründen und führen zu können. Darüber hinaus gibt es Krankheiten und Themen, die zwar nicht selten sind, zu denen jedoch in der ganzen Schweiz respektive in einer Sprachregion noch keine Selbsthilfegruppe zustande gekommen ist. Über das Kontaktnetz wird ermöglicht, dass sich Gleichbetroffene untereinander austauschen. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Salutogenese	Antonovsky entwickelte aus der Kritik an der krankheitsfokussierten Schulmedizin das Konzept der Salutogenese. Im Zentrum dieser Sichtweise steht die Frage, wie Menschen es schaffen gesund zu bleiben oder sich von Erkrankungen wieder zu erholen. Um diese Selbstheilungsfähigkeit zu fördern, ist laut Antonovsky das sogenannte Kohärenzgefühl (SOC) von zentraler Bedeutung. Er definierte dieses folgendermassen (Antonovsky (1997) 3): <i>«Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass: 1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, voraussehbar, erklärbar sind (Sinn) 2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen (Umsetzung) 3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen (Bedeutung).»</i> Teilnehmende von Selbsthilfegruppen können die Grundsätze der Salutogenese umsetzen: - Verstehen statt Verleugnen, - Handhabbarkeit statt Ohnmacht, - Sinnsuche und Motivation gegen Resignation und Isolation. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Selbsthilfefreundliches Spital / Klinik	Ein selbsthilfefreundliches Spital zeichnet sich dadurch aus, dass es sein ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, den Kontakt zwischen den Patienten und Selbsthilfegruppen fördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt. (Vgl. NAKOS (2013), URL: <a href="https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2013/NAKOS-KP-07.pdf">https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2013/NAKOS-KP-07.pdf</a> [Stand: 6.11.2015])
Selbsthilfegruppen	Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und

	gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfegruppenmitgliedern übernommen. Selbsthilfegruppen können informell sein, eine Vereinsform haben, autonom oder bei einer Struktur ein- oder angebunden sein.
Selbstmanagement	Selbstmanagement ist ein Aspekt der Gesundheitskompetenz. Bei Vorliegen einer chronischen Krankheit oder Sucht bezeichnet Selbstmanagement auch einen dynamischen Prozess, welcher die Fähigkeiten eines Individuums umfasst, adäquat und aktiv mit den Symptomen, körperlichen und psychosozialen Auswirkungen, Behandlungen der chronischen Krankheit oder Suchtumzugehen und seinen Lebensstil entsprechend anzupassen. (Referenzrahmen Selbstmanagement, Bundesamt für Gesundheit, 2018)
Selbsthilfeorganisationen	Diese Form der Selbsthilfe hat die längste Tradition in der Schweiz. Vor ungefähr 100 Jahren entstanden die ersten Behinderten-Selbsthilfeorganisationen (Gehörlosenverein, Blinden- oder Invalidenverband). Das Fehlen von Sozialversicherungen trieb Behinderte damals in die Armut. Die aufkommende Arbeiterbewegung spornte Betroffene an, sich zu wehren und für ihre Rechte zu kämpfen. Heute leisten viele Selbsthilfeorganisationen mit einer Geschäftsstelle professionelle Hilfe an Betroffene, sie fördern die Selbsthilfe und indizieren und begleiten Selbsthilfegruppen. Selbsthilfeorganisationen arbeiten themenspezifisch zu einem medizinischen oder (psycho-)sozialen Indikationsgebiet (zum Beispiel Krebs, Rheuma, Alleinerziehende). Selbsthilfeorganisationen sind meist sehr strukturiert und als gemeinnützige Vereine eingetragen. In der Regel erheben sie Mitgliedsbeiträge. Viele erhalten (auch größere) Spenden und Fördermittel. Sie verbreiten ihre Informationen über eigene Broschüren, Mitgliederzeitungen und ihre Internetseite. (NAKOS, URL: <a href="http://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfeorganisationen">http://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfeorganisationen</a> [Stand: 6.11.2015])
Selbsthilfezentren	Die regionalen Selbsthilfezentren sind zuständig für die Förderung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen zu allen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs ihrer Region. Sie gewährleisten den Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen ihres Zuständigkeitsgebietes und sind Anlauf-, Informations- und Beratungsstellen für und über Selbsthilfegruppen. Ihre fachliche Ausrichtung basiert auf dem Empowerment-Konzept und stellt die Förderung von Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstveränderung der Betroffenen ins Zentrum. Die Mitarbeitenden verstehen sich als Wegbereitende für den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen. Fragen um den Beitritt oder die Gründung von Selbsthilfegruppen werden mit den InteressentInnen geklärt. Die Selbsthilfezentren verstehen sich als Teil eines schweizerischen Netzwerks, das eine gute Positionierung der Selbsthilfe in der Schweiz anstrebt. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Therapiegruppen	Unter Therapiegruppen versteht man durch eine/n professionelle/n Therapeuten/in geleitete Gruppen, welche eventuell zudem ärztlich verordnet,

	von der Krankenversicherung anerkannt und mit einer öffentlichen Institution (Spital, Beratungsstellen...) verbunden sind. Diese Therapiegruppen werden von den Selbsthilfezentren intern aufgelistet und werden bei entsprechender Nachfrage bzw. Indikation an Interessierte empfohlen. (Selbsthilfe Schweiz. 2012)
Dialog	Im Dialog haben alle Beteiligten - Erfahrene, Angehörige und professionell Tätige - die Möglichkeit, Erfahrungen gleichberechtigt auszutauschen, wechselseitige Vorurteile abzubauen und voneinander zu lernen. Der Dialog fördert gegenseitiges Verständnis und einen respektvollen Umgang untereinander. Die Krankheit aus dem Blickwinkel aller Beteiligten zu betrachten, hilft uns, diese besser zu verstehen und besser damit umzugehen. (Pro Mente Sana, URL: <a href="https://www.promentesana.ch/de/angebote/dialog-schweiz.html">https://www.promentesana.ch/de/angebote/dialog-schweiz.html</a> [Stand: 6.11.2015])
Video-Selbsthilfegruppen	Virtuelle Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen per Video-Tool (Ton und Bild) werden Video-Selbsthilfegruppen genannt.
Virtuelle Selbsthilfe	Virtuelle Selbsthilfe trägt den Gedanken der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ins Internet. Menschen mit der gleichen Krankheit, der gleichen Behinderung, ähnlichen Alltagsproblemen, Sorgen und Anliegen kommunizieren im Internet in Web-Foren (zeitversetzt), in Chats (in Echtzeit), über Mailkontakte oder in Video-Selbsthilfegruppen (Austauschtreffen per Video-Tool mit Ton und Bild). Ziel des Austausches ist bei allen Formen, sich gegenseitig zu unterstützen, Informationen und Wissen auszutauschen, sich gegenseitig zuzuhören, Mut zuzusprechen und sich damit zu helfen.

## 9.7 Dienstleistungen von Selbsthilfe Schweiz an regionale Selbsthilfezentren und Selbsthilfeorganisationen

### Dienstleistungen an die regionalen Selbsthilfezentren

- Schnittstelle zwischen Bund und regionalem Zentrum (BSV-Unterleistungsvertrag, Konsolidierung des Reporting, zur Verfügung stellen von Vorlagen)
- Qualitätssicherung (Durchführung Fremdevaluation, Qualitätsrichtlinien inkl. Leitfäden und Empfehlungen, Einteilung der Themenliste)
- Leitung der Kooperationsgefässe wie Fachkommissionen, Arbeitsgruppen und Geschäftsleitungssitzungen und weiteren)
- Einheitliche CD – u.a. durch gemeinsames Logo, Nutzung der Website
- Entwicklung von Projekten in Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfezentren
- Monatlicher Informationsnewsletter
- Unterstützung bei Finanzplanung und Finanzverhandlungen
- Übergeordnete Projektleitung von schweizweiten Projekten
- Weiterbildungsangebot für die Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren
- Weiterbildungsangebot für Fachpersonen
- Politisches Lobbying (auf nationaler Ebene) und bei Bedarf auf regionaler Ebene
- Krisenintervention (Klärung der Zuständigkeitsgebiete; bei Schwierigkeiten im regulären Betrieb eines regionalen SHZ)
- Förderung von Informationsaustausch mit Dachorganisationen zur Vereinfachten Zusammenarbeit auf regionaler Ebene

## Projekte

In Absprache und Partizipation mit den SHZ sowie auf deren Anfrage/Antrag hin initiieren, planen und umsetzen von Projekten mit gesamtschweizerischer Wirkung:

- Nationaler Tag der Selbsthilfe
- Nationale Tagung (2022 und 2025)
- Projekt «Selbsthilfefreundliche Spitäler»
- Projekt «Junge Selbsthilfe»
- Projekt «Selbsthilfe und Migration»
- Projekt «Video-Selbsthilfegruppen»
- Fundraising für die erwähnten Projekte

## Öffentlichkeitsarbeit

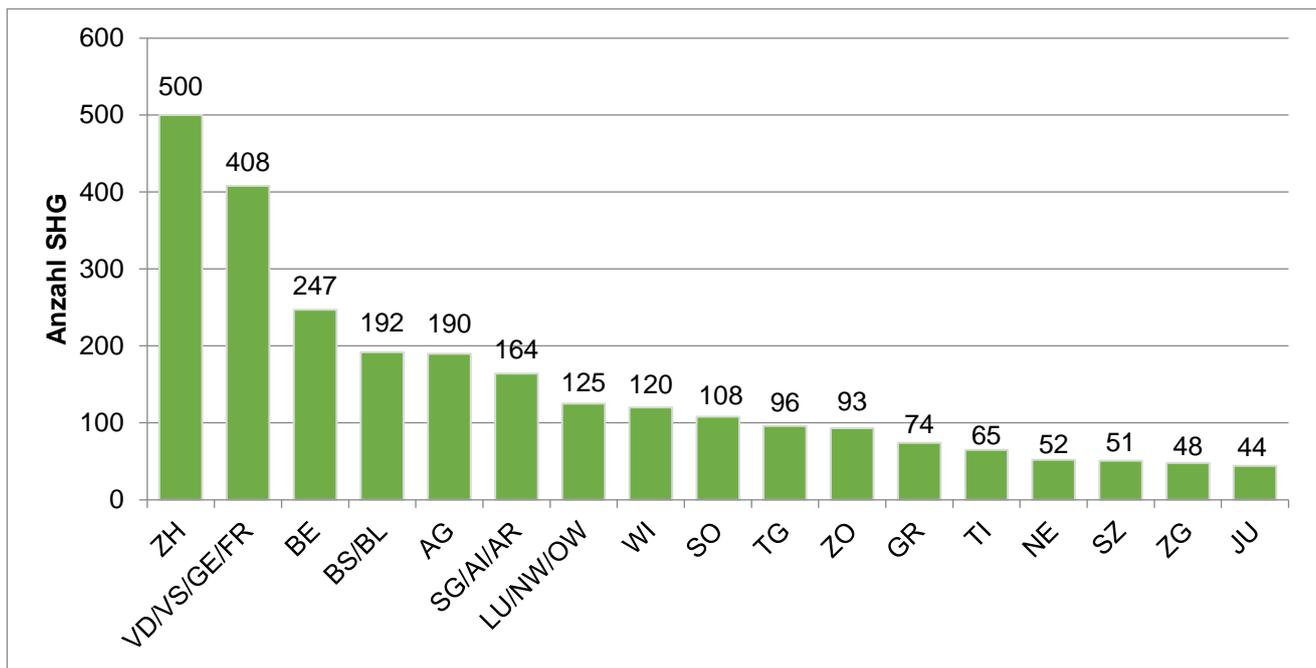
In Zusammenarbeit und mit der Unterstützung der regionalen Selbsthilfezentren verantwortlich für Koordination und Umsetzung einer homogenen, qualitativen Öffentlichkeitsarbeit:

- Laufendes Content Management der Webseite Selbsthilfe Schweiz, mit aktuellen gesamtschweizerischen Daten der regionalen, schweizerischen Selbsthilfegruppen, der Veranstaltungen der SHZ, Informationen über Selbsthilfe im allgemeinen und über die einzelnen SHZ, Links zu den einzelnen SHZ, zu Selbsthilfeorganisationen
- Einfache, hochqualitative Suchmaschine für Betroffene, Angehörige und Interessierte
- Fachliche Unterstützung bei Aufbau einer neuen regionalen Internetseite, Anschluss auf unser Webseite-Gerüst
- Dienstleistung bei Hosting der angeschlossenen Webseiten
- Nationaler Flyer (D, F), Flyer zur Selbsthilfe in 14 Sprachen
- Standaktionen und Präsentation der regionalen Stellen auf nationalen Fachtagungen und regionalen Messen
- Berichte in Medien und Fachliteratur, jeweils immer mit Hinweis und Erklärungen zu den regionalen SHZ (Gesundheitswesen Schweiz, Selbsthilfejahresbuch DAG, SuchtMagazin Schweiz, Care Management Schweiz, etc.)
- Förderung eines nationalen Corporate Design mit den regionalen Selbsthilfezentren
- Fachliche Unterstützung bei regionalen Kommunikationskonzepten
- Schulungen und gezielte Beratung der Selbsthilfezentren
- Unterstützung der Medienarbeit
- Social media Arbeit auf D und F
- Fachkommission Öffentlichkeitsarbeit

## Dienstleistung an (kleinere) Selbsthilfeorganisationen

Gilt es 2020-2024 zu definieren

## 9.8 Verbreitung der Selbsthilfegruppen in der Schweiz



Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen. Von L. M. Lanfranconi, L.M., J. StremLOW, Bern: Hogrefe, August 2017.