

Zufriedenheitsanalyse 2021–2023

Das Zentrum Selbsthilfe in Basel bietet neben klassischen Selbsthilfegruppen zusätzlich geführte, moderierte Gruppen. Erfahrene Berater:innen unterstützen die Gruppenmitglieder:innen in herausfordernden Lebenssituationen darin, ihre individuellen Erfahrungen zu teilen und sich im sozialen Austausch mit anderen Betroffenen zu üben. Traditionell werden Gesprächsgruppen sowie Kreativgruppen angeboten. In Letzteren erkennen Teilnehmer:innen im schöpferischen Tun Lösungswege. Ein Zyklus umfasst 12 Sitzungen à 2.0–2.5 Stunden. Am Ende eines Zyklus wird regelmässig die Qualität des Angebots durch einen Fragebogen erfasst und den Beteiligten die Möglichkeit geboten, Feedback zu geben.

Zielsetzung der geleiteten Selbsthilfe

Das Zentrum Selbsthilfe hat sich zum Hauptziel gesetzt, die Resilienz der Teilnehmer:innen zu stärken. Resilienz bedeutet, besser mit belastenden Situationen umzugehen. Individuelle Rückmeldungen der Gruppenmitglieder und die wöchentliche Betreuung durch ein professionelles Beratungsteam wird dazu genutzt, die Resilienz zu fördern. Diese persönliche Interaktion ermöglicht

ein besseres Verständnis der Bewältigungsmechanismen der Teilnehmer:innen sowie gezielte Unterstützung. Resilienz entwickelt sich im Laufe der Zeit, daher ist kontinuierliche Betreuung und Unterstützung besonders wertvoll. Das Zentrum Selbsthilfe verfolgt somit einen ganzheitlichen Ansatz. Das Beraterteam unterstützt sich zudem gegenseitig in monatlichen Interventionen, um voneinander zu lernen.

Ergebnisse der Feedbackbögen

Nach Covid-19 liegt die psychische Gesundheit an der Spitze der Themen, mit denen sich die Teilnehmer:innen auseinandersetzen, gefolgt von sozialen Kontakten, die mit dem Thema Einsamkeit einhergehen (Abb.1). Die Mehrheit der Befragten gab an, dass sich durch die Teilnahme an der Gruppe die persönliche Situation und

die Belastung verbessert haben (Abb.2 und 3) und sich neue Perspektiven eröffnet haben (Abb.5). Besonders positiv wurde bewertet, dass man die eigenen Bedürfnisse in der Gruppe einbringen konnte (Abb.4) und von den Rückmeldungen und Erfahrungen der Gruppe profitiert hat (Abb.6).

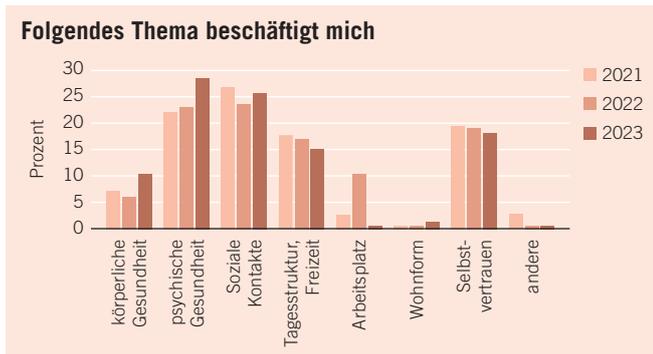


Abb.1 Themen, die Teilnehmer beschäftigen zwischen den Jahren 2021–2023. Anzahl der Rückmeldungen in Klammern. Mehrfachnennungen möglich (2021: n=67, 2022: n=47, 2023: n=66)*

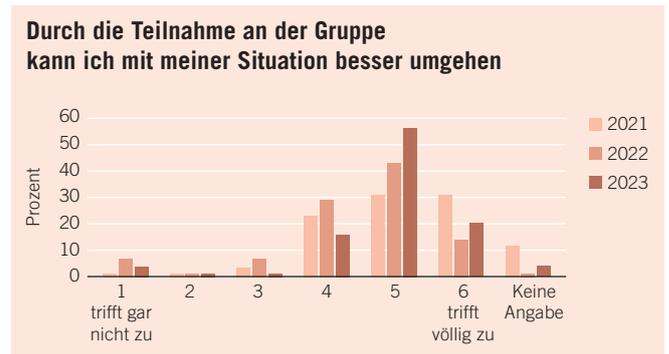


Abb.2 Auswirkung der Teilnahme an der Gruppe auf die persönliche Situation*

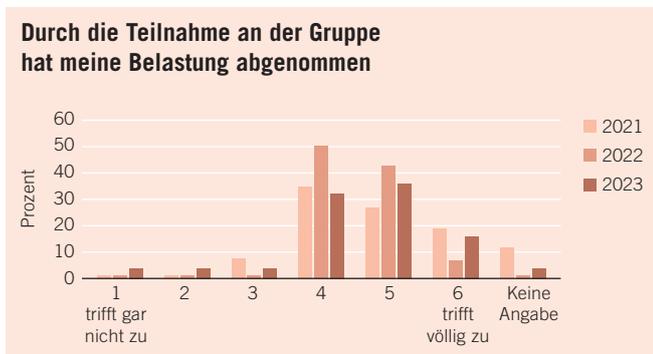


Abb.3 Auswirkung der Teilnahme an der Gruppe auf die persönliche Belastung*

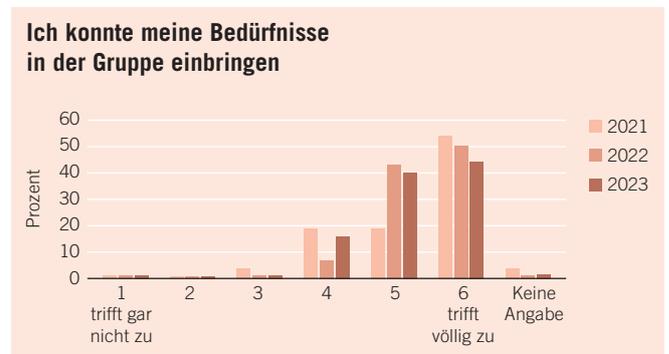


Abb.4 Auswirkung der Teilnahme an der Gruppe auf die Eröffnung neuer Perspektiven*

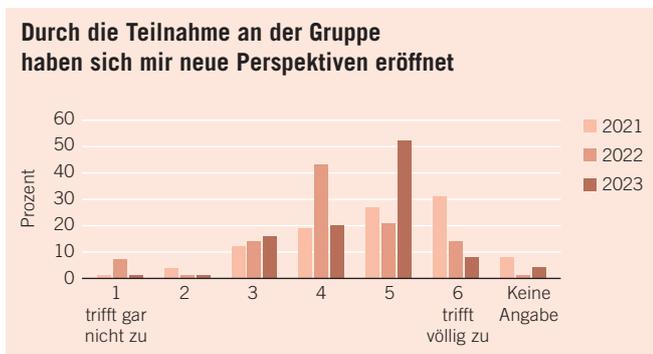


Abb.5 Einbringung der Bedürfnisse in die Gruppe*

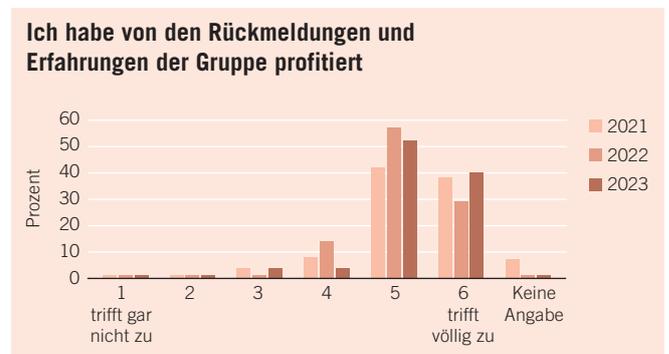


Abb.6 Einschätzung der Profitierung von Gruppenrückmeldungen*

* Die Rückmeldungen wurden 2021–2023 von folgenden Gruppen erhoben:

- 2x Gesprächsgruppen
- 2x Kreativgruppen
- Junge Selbsthilfe (seit 2022)
- Schreibwerkstatt (seit 2023)

Im Covid-Jahr 2020 wurde auf Befragungen wegen der besonderen Umstände verzichtet.

Kommentare

Des Weiteren waren auch Kommentare im Freifeld möglich, die rege genutzt wurden und ebenfalls viel Wertschätzung für die Angebote offengelegt hat. Beispielhaft werden hier einige Kommentare von 2021–2023 aufgeführt.

«Die Themen der anderen Gruppenmitglieder machen einem bewusst, die Dinge anders zu betrachten.»

«Eine liebevolle Solidaritätswahrnehmung im Austausch; eigener Rahmen von Obhut.»

«Ein roter Faden und aktive Behandlung von Themen.»

«Spannungsbogen mit positivem Ausgang bei praktisch jedem Treffen.»

Neben der quantitativen Beurteilung des Angebots geben diese individuellen Rückmeldungen Rückschlüsse auf die Resilienzentwicklung der Gruppenmitglieder und helfen dem Zentrum, stetig die Qualität zu verbessern, sich an den Teilnehmern:innen zu orientieren und kontinuierlich zu lernen.

«Alle hören aufmerksam zu und geben Tipps und Anregungen – ich werde ernst genommen. Ich fühle mich gut aufgehoben.»

«Praktiziertes Leben und Leben lassen. Heilende Gruppendynamik.»

«Toll organisiert; verschiedene Methoden sind zum Einsatz gekommen.»

Einführung eines neuen Fragebogens

Zur Jahresmitte 2023 wurde entschieden, den bisherigen Fragebogen zu überarbeiten. Die neue Bewertung sollte nicht mehr dem klassischen, Schweizer Notensystem entsprechen, das oftmals negativ behaftet ist. Der Hauptteil der Fragen ist darauf ausgerichtet, das spezifische Angebot in Bezug auf Organisation und

Betreuung zu beurteilen. Eine weitere Frage nach der Weiterempfehlung des Angebots sowie den persönlichen Mehrwert durch die Teilnahme runden den Fragebogen ab. Die ersten Ergebnisse nach dem ersten Zyklusabschluss (n=22) werden im Folgenden dargestellt:



Abb. 7 Auswirkungen der Gruppenteilnahme auf den persönlichen Nutzen/Mehrwert



Abb. 8 Allgemeine Zufriedenheit durch die Gruppenleitung



Abb. 9 Sicherheit und Vertrauen während der Sitzungen



Abb. 10 Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmer:innen

Alle Bewertungen für die erhobenen Fragen liegen im oberen Bereich der Skala (5–10). Besonders die Weiterempfehlung des Angebots sticht hervor (Abb. 11). Die Teilnehmer:innen betonen die Sicherheit des Austausches (Abb. 9) sowie die gute Unterstützungen der Berater:innen (Abb. 8). Letztlich wird der generelle Mehrwert durch die Teilnahme an der Gruppe sehr positiv bewertet (Abb. 7). Man muss hier allerdings anmerken, dass der Austausch in der Gruppe körperliche Leiden nicht reduzieren kann, was auch weniger positive Stimmen im alten Fragebogen (Abb. 3) erklärt. Allerdings können die Gespräche den Umgang mit gewissen Problemen erleichtern. In der neuen Fragestellung ist die Formulierung eindeutiger, um den tatsächlichen Mehrwert der Gruppe aufzuzeigen.

Freitexte und Kommentare wie «Tagesstruktur – Gemeinsam statt einsam!» oder «Nach vielen Jahren Einzeltherapie ist für mich die Gruppenerfahrung sehr wertvoll» oder «Niemand im restlichen Leben einen Schritt zurück und mehr Verständnis mir selbst gegenüber» veranschaulichen auch hier die Wertschätzung und Entwicklung der Teilnehmer:innen. Zudem wurde konkret der Wunsch nach neuen Angeboten und Konzepten geäußert.



Abb. 11 Empfehlung des Angebots

Neue Angebote im Rahmen der geführten Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe

Oftmals haben Menschen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Themen, mit denen sie sich intensiv auseinandersetzen. Aus diesem Grund wurde 2022 eine neue Gruppe namens «Junge Selbsthilfe» gegründet, die sich an junge Erwachsene ab 18 Jahre richtet. Mitglieder dieser Gruppe, die zu Beginn ihres Arbeitslebens stehen oder bereits darin verankert sind, schätzen den Austausch mit Menschen, die ähnliche Herausforderungen im Alltag bewältigen müssen.

Schreibwerkstatt

Ein weiteres Angebot des Zentrum Selbsthilfe ist die im Jahr 2023 gegründete «Schreibwerkstatt». In dieser können Betroffene durch schriftliche Erzählungen persönliche Herausforderungen thematisieren und besprechen. «(Die) eigene(n) Geschichten ins Schreiben einfließen zu lassen» helfen den Teilnehmer:innen bei der Verarbeitung und geben ihnen auf kreative Art neue Impulse.

Starthilfe+

Ausserdem bietet das Zentrum seit August 2023 sogenannte «Starthilfe+» Angebote an. Sie richten sich vor allem an Menschen mit psychischen Erkrankungen, die eine verstärkte Unterstützung in der Gründungsphase der Selbsthilfegruppe benötigen. Das Zentrum Selbsthilfe möchte diese Gruppen enger unterstützen und dann schrittweise in ihre Selbstständigkeit begleiten. Die steigende Anzahl psychischer Erkrankungen besonders nach Covid, die Rückmeldungen von Betroffenen (**Abb. 1**) sowie die Vulnerabilität von Gruppen mit psychischer Erkrankungen haben das Zentrum Selbsthilfe veranlasst, hier eine verstärkte Unterstützung durch unsere Berater:innen anzubieten, um zu gewährleisten, die Lebenszeit dieser Gruppen zu verlängern. Die Gruppenmitglieder lernen ihre Gruppenfähigkeiten zu schulen und ihre Resilienz zu stärken.

Daneben arbeiten unsere Berater:innen an weiteren Konzeptideen, die innerhalb des nächsten halben Jahres ausgeschrieben werden, um neue Teilnehmer:innen für die Selbsthilfe zu begeistern.

Kontaktaufnahme zum Zentrum Selbsthilfe



Abb. 12 Kontaktherstellung zum Zentrum Selbsthilfe

Der Hauptteil der Befragten gab an, die Angebote im Internet gefunden zu haben. Die Website und soziale Medien werden deshalb in Zukunft weiterhin eine Hauptrolle spielen, Menschen auf die Angebote der Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Zudem ist es dem Zentrum Selbsthilfe ein Anliegen durch Besuche in psychiatrischen Tageskliniken und durch Kooperationen mit zahlreichen Partnerorganisationen die Selbsthilfe im Allgemeinen noch bekannter zu machen, um Menschen mit schwierigen Lebensumständen eine Option anbieten, damit besser umzugehen.

Resümee

Geführte und moderierte Gruppen im Zentrum Selbsthilfe bieten eine unterstützende und sichere Umgebung, in der Menschen, die ähnliche Herausforderungen oder Probleme teilen, zusammenkommen können, um Informationen und emotionale Unterstützung auszutauschen. Dieser Austausch erfolgt in klassischen Gesprächsgruppen und Kreativgruppen, die weiterhin die Basis darstellen. Andere Konzeptionierungen ermöglichen Menschen auf andere Art und Weise mit der Selbsthilfe in Berührung zu kommen. Diese Angebote des Zentrum Selbsthilfe werden von der Mehrzahl der Teilnehmer:innen sehr geschätzt und sind für viele für ihren Alltag unverzichtbar geworden.

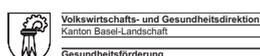
Moderierte Selbsthilfe schafft ...

- **Erfahrungsaustausch:** In Selbsthilfegruppen können Mitglieder ihre eigenen Erfahrungen teilen und voneinander lernen. Dieser Erfahrungsaustausch kann neue Perspektiven eröffnen und praktische Ratschläge bieten.
- **Gemeinschaft und Verbindung:** Selbsthilfegruppen schaffen eine Gemeinschaft von Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen. Dies kann ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbindung vermitteln, das für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden wichtig ist.
- **Emotionale Unterstützung:** Selbsthilfegruppen bieten einen sicheren Raum, in dem Mitglieder über ihre Gefühle sprechen können. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn es um den Umgang mit psychischen Problemen, Krankheiten oder anderen Lebensherausforderungen geht.
- **Ressourcen und Informationen:** Berater:innen können wertvolle Informationen und Ressourcen bereitstellen, um Mitglieder bei der Bewältigung ihrer Herausforderungen zu unterstützen.
- **Empowerment:** Selbsthilfegruppen können dazu beitragen, das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken. Wenn Mitglieder sehen, wie andere ihre Herausforderungen bewältigen, kann dies sie dazu ermutigen, positive Veränderungen in ihrem eigenen Leben vorzunehmen.
- **Reduzierung der sozialen Isolation:** Menschen, die mit bestimmten Problemen oder Krankheiten konfrontiert sind, fühlen sich oft isoliert. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, diese Isolation zu verringern, indem sie eine unterstützende soziale Gemeinschaft schaffen.
- **Krisenintervention:** Moderator:innen oder erfahrene Gruppenmitglieder können in akuten Krisensituationen Unterstützung bieten oder Ressourcen für professionelle Hilfe vermitteln.

Partner



pro infirmis



Zentrum Selbsthilfe
Feldbergstrasse 55
4057 Basel
Telefon 061 689 90 90
Fax 061 689 90 99
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch

