



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Selbsthilfegruppen für meine Patient:innen?



AUSTAUSCH AUF
AUGENHÖHE!

Antworten für Fachkräfte im Gesundheitswesen

www.selbsthilfeschweiz.ch



MEINE PATIENTIN MÖCHTE MIT JEMANDEM ÜBER IHRE SORGEN REDEN. DAFÜR BIETEN SICH AUCH SELBSTHILFEGRUPPEN AN.

Wie helfen Selbsthilfegruppen meinen Patient:innen?

Selbsthilfegruppen geben Orientierung für das Leben mit einer Krankheit oder Behinderung. Durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erhalten Patient:innen ergänzende Informationen im Umgang mit ihrer Krankheit sowie für mögliche, eigene Lösungen. Die Betroffenen geben sich gegenseitig Halt und können sich aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen auch praktische Alltagstipps geben. Eine Selbsthilfegruppe hilft auch bei der emotionalen Bewältigung. Sie bietet den Patient:innen einen geschützten Raum, um ohne Scham über ihre Sorgen und Ängste zu reden. Die Teilnahme fördert die Bereitschaft, aktiv an der medizinischen oder therapeutischen Behandlung mitzuwirken und stärkt so die Kompetenz im Umgang mit einer Erkrankung.

Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind lösungsorientiert: Gleichbetroffene schliessen sich zusammen, um einen eigenverantwortlichen Umgang mit einer Krankheit oder schwierigen Lebenssituation zu finden. In der Gründungsphase kann eine Gruppe vom regionalen Selbsthilfezentrum unterstützt werden. Anschliessend gestalten die Gruppen ihre Treffen (Regelmässigkeit, Ort und Form des Treffens) selbständig nach gemeinsamer Absprache. Einige Selbsthilfegruppen laden auch Expert:innen für Präsentationen ein, z.B. über neue Therapiemöglichkeiten.

MEIN PATIENT FRAGT MICH, WIE ER IM ALLTAG MIT SEINEN BESCHWERDEN BESSER UMGEHEN KANN. IN DER SELBSTHILFEGRUPPE FINDET ER MÖGLICHE ANTWORTEN.

Sind Sie in einem Spital oder in einer Klinik tätig?

Selbsthilfe Schweiz fördert die systematische Zusammenarbeit von Spitälern und Kliniken mit der Selbsthilfe. Selbsthilfefreundliche Spitäler kommunizieren mit ihren Patient:innen systematisch über die Selbsthilfe. Sie arbeiten auf Augenhöhe mit Selbsthilfegruppen und -zentren zusammen. Dafür erhalten sie die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital». Das Angebot der Selbsthilfe ergänzt die medizinische und therapeutische Arbeit, entlastet Fachkräfte und fördert die Mitarbeit und Mitverantwortung der Patient:innen. Dadurch können möglicherweise auch Kosten eingespart werden.

Mehr unter: www.selbsthilfefreundlichkeit.ch

Welche Selbsthilfegruppen gibt es?

Von A wie ADHS bis zu T wie Tumor oder Z wie Zöliakie: In der Schweiz gibt es Selbsthilfegruppen zu über 300 Themen und zu allen häufigen Erkrankungen – wie etwa Herz-Kreislauf- und andere Organerkrankungen, Tumor-, Stoffwechsel-, Muskel- oder Gelenkerkrankungen, zu psychischen oder Suchterkrankungen. Auch bei seltenen Erkrankungen existieren Gruppen von Betroffenen, ebenso viele Selbsthilfegruppen für Angehörige. Diese sind besonders wichtig für Personen, die eigene Kinder, Partner oder Partnerin oder weitere Angehörige begleiten oder pflegen.

Haben Sie oder Ihre Patient:innen Fragen zur Selbsthilfe?

Selbsthilfezentren sind professionelle Beratungsstellen: Sie unterstützen die lokalen Gruppen, beraten Interessierte und Fachpersonen zum Thema Selbsthilfe und vermitteln den Kontakt zu den Gruppen. Die Mitarbeitenden der Selbsthilfezentren beraten Ihre Patient:innen telefonisch oder persönlich in einem kostenlosen Gespräch und informieren sie über die verschiedenen Möglichkeiten.

Wie finden meine Patient:innen eine Selbsthilfegruppe?

Unterstützen Sie Ihre Patient:innen, indem Sie mit ihnen über die Möglichkeit einer Teilnahme an einer Gruppe sprechen. Die regionalen Selbsthilfezentren können Ihre Patient:innen dabei unterstützen, eine passende Gruppe zu finden.

Was ist Ihr Mehrwert von Selbsthilfe?

Wenn Sie selbst mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten, erfahren Sie mehr von den Alltagsproblemen mit Krankheiten und deren Bewältigungsstrategien. Sie erhalten authentische Rückmeldungen zu Erfahrungen mit Behandlungsmethoden oder zum Beispiel zu Wirksamkeit und Nebenwirkungen von Medikamenten.

Selbsthilfegruppen und -zentren online finden:

www.selbsthilfeschweiz.ch/suche

www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen

Ihr regionales Selbsthilfezentrum:



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Laufenstrasse 12 · 4053 Basel · Tel. 061 333 86 01
info@selbsthilfeschweiz.ch · www.selbsthilfeschweiz.ch