

Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe

Die Förderung von Selbsthilfegruppen – eine wirksame Strategie Sozialer Arbeit

Text: Daniela Stefàno und Désirée Kellner Bild: Selbsthilfecenter

Moderne Wissenschaft liefert viele Argumente für die Förderung von Selbsthilfe. Diese ist mittlerweile kein Zukunftsmodell mehr, vielmehr ist Hilfe zur Selbsthilfe heute Realität. Die Infrastruktur wird in der Schweiz von 19 Kontaktstellen zur Selbsthilfeförderung zur Verfügung gestellt. Das künftige Präventionsgesetz bedeutet für die Selbsthilfebewegung eine klare Stärkung ihrer Ziele.

Selbsthilfegruppen sind ein erfolgreiches Modell. Doch wozu braucht es in einem bereits sehr gut ausgebauten Sozial- und Gesundheitswesen wie in demjenigen der Schweiz die Förderung von Selbsthilfegruppen? Reichen die bestehenden sozialen Einrichtungen und Kontaktstellen nicht aus, um die Bedürfnisse der Unterstützungssuchenden zu decken? Und wenn ja, muss dazu ein «unprofessionelles» Angebot auch noch staatlich unterstützt werden? Um diese Fragen zu beantworten, hilft die Kenntnis über Wirkung und Funktion der Selbsthilfegruppen sowie die Einbindung der bestehenden Selbsthilfekontaktstellen im sozialen Kontext.

Selbsthilfe Schweiz

Nationale Dachorganisation

Selbsthilfe Schweiz ist die nationale Dachorganisation der 19 regionalen Selbsthilfekontaktstellen und engagiert sich seit dem Jahr 2000 auf verschiedenen Ebenen für die konsequente Förderung der Selbsthilfegruppen, der Selbsthilfekontaktstellen und aller Massnahmen, welche die Idee und Methoden der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unterstützen. Die Selbsthilfe Schweiz hat den Auftrag, in der Selbsthilfe-Förderung Dienstleistungen zu erbringen sowie die Interessenvertretung und die Information über den Nutzen der Selbsthilfe sicherzustellen. Sie stellt sich auch die Aufgabe, die Anerkennung der Selbsthilfe zu stärken. Sie wirkt als Lobbyistin der Selbsthilfe an der Gestaltung von Gesetzesvorlagen mit, welche von gesundheitspolitischer Bedeutung sind. Sie strebt die enge Zusammenarbeit mit wichtigen Gesundheitsligen, Selbsthilfeorganisationen und Allianzen an, um einen nachhaltigen Beitrag für die Förderung von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu leisten. Sie koordiniert den Aufbau einer gesamtschweizerischen Corporate Identity zur Selbsthilfe. cr

www.selbsthilfeschweiz.ch

Gruppeneintritt als persönlicher Wendepunkt

Selbsthilfegruppen ermöglichen Anerkennung für die Beteiligten und helfen ihnen die schwierige Situation zu meistern. Im Zentrum steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen, Ängsten und seinem Erfahrungswissen. Die Mitglieder der Gruppe unterstützen sich gegenseitig mittels Erfahrungs- und Informationsaustausch. Zusammen erarbeiten sie Strategien und Kompetenzen, wie der Alltag bewältigt werden kann. Was Selbsthilfegruppen tun, welche Absichten sie verfolgen und wie sie die Gruppenarbeit organisieren, liegt ausschliesslich in ihrer eigenen Verantwortung. Die praktische Erfahrung mit Selbsthilfe-

gruppen zeigt, dass der Eintritt in eine Gruppe für viele Menschen ein Wendepunkt im Krankheitsverlauf oder in der Krisensituation ist. Der Austausch mit Gleichbetroffenen ermöglicht es den Teilnehmenden, die eigene Situation besser zu verstehen und Solidarität zu erfahren. In der Gruppe fühlen sie sich verstanden und akzeptiert, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen können sich reaktivieren. Der Aufbau und die Nutzung dieser personellen Ressourcen führen zu einem geeigneten Umgang mit der Krankheit oder der schwierigen Lebenssituation. Sie sorgen für eine Reduktion der individuellen Belastungen und können mittel- bis langfristig dem Wiedereintritt eines Krankheitsereignisses entgegenwirken (Sekundärprävention) oder eine Verschlimmerung der Krankheit verhüten (Tertiärprävention). Insbesondere soziale und psychosoziale Selbsthilfegruppen wirken auch im primärpräventiven Bereich, indem unter Umständen krankmachende Lebensereignisse wie beispielsweise Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Verlusterlebnisse frühzeitig in Selbsthilfegruppen bearbeitet werden und somit einer Somatisierung solcher ursprünglich psychischen Belastungen entgegengewirkt wird. Laut Statistik steigt die Nachfrage nach Angehörigengruppen, welche ebenfalls im primärpräventiven Bereich Unterstützung bietet.

Kein neues Phänomen

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass der Ansatz der Selbsthilfe in einer langen Tradition der Sozialen Arbeit liegt. Im Laufe der Geschichte gab es schon immer Zusammenschlüsse, die den heutigen Definitionen von Selbsthilfegruppen sehr ähnlich sind. Die Hauptinteressen waren soziale Anliegen, wirtschaftliche Missstände oder Schutz vor Bedrohung. Selbsthilfegruppen verdanken ihre Popularität der sozialpolitischen Entwicklung der 70er- Jahre, die geprägt war von Themen wie Selbstbestimmung, Gerechtigkeit und Partizipation. Im Laufe der letzten vierzig Jahre hat sich die Selbsthilfe vor allem in nordeuropäischen Ländern weiterentwickelt.

Der Ansatz der Selbsthilfe liegt in einer langen Tradition der Sozialen Arbeit

In der Schweiz nehmen Kontaktstellen die Position als Schnittstellen für Selbsthilfegruppen, Vermittlung von Selbsthilfeinteressierten und für eine breite Öffentlichkeit ein. Auf Wunsch unterstützen sie aktiv Betroffene bei der Gruppengründung. Bestehenden Selbsthilfegruppen bieten sie Begegnungsräume, Infrastruktur, Beratung und supervisorische Begleitung zum Beispiel in schwierigen Gruppensituationen an. In Selbsthilfekontaktstellen begegnen sich Selbsthilfegruppen und Professionelle – Kooperation wird dadurch möglich. Durch Öffentlichkeitsarbeit tra-



Daniela Stefàno

Ist Sozialarbeiterin und Supervisorin FH sowie Geschäftsleiterin des Selbsthilfcenters in Zürich.



Désirée Kellner

ist dipl. Sozialpädagogin HFS und im Selbsthilfcenter Zürich als Fachberaterin für Selbsthilfegruppen tätig.

gen die Stellen zur grösseren Bekanntheit und Akzeptanz von Selbsthilfegruppen bei. Selbsthilfekontaktstellen sind Agenturen zur Stärkung der Eigenverantwortung und gegenseitigen freiwilligen Hilfe. Sie nehmen eine Wegweiserfunktion im System der gesundheitlichen und sozialen Dienstleistungsangebote wahr. So verfolgen sie rehabilitative und präventive Zielsetzungen.

Über 2000 Selbsthilfegruppen in der Schweiz

Bei den 19 Kontaktstellen zur Selbsthilfeförderung gibt es über 2000 Selbsthilfegruppen zu über 450 Themen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit psychosozialen Problemen, körperlichen und psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige oder an Eltern von betroffenen Kindern. Etwa 75 Prozent aller Selbsthilfegruppen sind dem Gesundheitsbereich zuzuordnen.

Selbsthilfekontaktstellen arbeiten institutions- und problemübergreifend und bieten für Interessierte einen möglichst niederschweligen Zugang zu Selbsthilfegruppen. Sie funktionieren als Vernetzungsstellen in sozialen und gesundheitlichen Handlungs-

feldern in Bezug auf Selbsthilfe. Über die unmittelbare Bedeutung für Selbsthilfegruppen und Interessierte hinaus übernehmen die Kontaktstellen eine wichtige Drehscheibenfunktion zum etablierten Versorgungssystem. Sie kooperieren mit dem regionalen Sozial- und Gesundheitssystem, um die Position der Selbsthilfe zu verankern. Ausserdem wurde im Rahmen der Untersuchungen aus dem Jahre 2004 von Jürgen StremLOW, Professor für Soziologie an der Hochschule Luzern, deutlich, dass Selbsthilfekontaktstellen wichtige Anlaufstellen für die Information und Unterstützung neuartiger oder schwer zu diagnostizierender Gesundheitsprobleme sind und dabei häufig einen Beitrag zum Aufbau einer entsprechenden professionellen Gesundheitsversorgung leisten.

Professionelle als Kooperationspartner

Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen hat sich in den vergangenen Jahren zu einem neuen Bereich Sozialer Arbeit entwickelt. Selbsthilfeunterstützerinnen und -unterstützer informieren und organisieren, sie beraten und begleiten Menschen, die sich für die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe interessieren oder sich bereits zu

Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen haben. In der professionellen Selbsthilfeunterstützung ist nicht eine bestimmte Kompetenz, etwa im Umgang mit einer Erkrankung/einem Problem, sondern ein «Generalistentum» die Grundlage für kompetentes fachliches Handeln – wohl wissend, dass die spezialisierten Fachpersonen kompetenter sind, als es die Unterstützerinnen und Unterstützer in den entsprechenden Aufgabenbereichen je sein müssen.

Die zentrale Herausforderung der Selbsthilfeunterstützungsarbeit besteht darin, eine übergreifende Gesamtkompetenz zu entwickeln, um die Kraft, die Selbstbestimmung und die Eigeninitiative von Selbsthilfeinteressierten und -engagierten zu fördern. Das erfordert konzeptionelle Offenheit, differenzierte Herangehensweise, Organisations- und Kooperationsgeschick. Jegliche Orientierungs-, Entscheidungs- und Arbeitshilfe, jedes Herstellen oder Vermitteln von Kontakten geschieht in der Selbsthilfeunterstützung im Respekt vor dem selbstverantwortlichen, selbstorganisierten, gemeinschaftlichen Handeln von Selbsthilfeengagierten. Diesem Verständnis sind sowohl die erforder-

INSERAT

Hier Platz für Inserat IEF ZH
1/2 quer (178x125 mm)



Selbsthilfegruppen: Die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig mittels Erfahrungs- und Informationsaustausch.

lichen Kenntnisse über lokale Institutionen und Versorgungsangebote als auch die Kompetenzen als BeraterIn, GruppendynamikerIn, FortbilderIn, VeranstaltungsplanerIn, SozialmanagerIn zugeordnet. Die Unterstützungsarbeit und Beratung von Selbsthilfegruppen und -interessierten hat im Vergleich zu der herkömmlichen sozialen und gesundheitsbezogenen Arbeit, dem Rollenverständnis und den Routinen der dort tätigen professionell

Helfenden ein anderes Anforderungsprofil. Die Beziehung von professionellen Beratenden und Betroffenen in Selbsthilfegruppen ist kooperativ. Die Beteiligten sind gleichgestellte Partner. Selbsthilfegruppenunterstützende haben Klärungs-, Wegbereiter- und Feedback-Funktion. Ihre Aufgabe ist es, anregend und stabilisierend zu wirken. Sie tragen keine Verantwortung für das konkrete Gruppengeschehen; hierfür sind die Gruppen selbst verantwortlich.

Berufliche Helferinnen und Helfer müssen sich diese spezifische Rollenteilung im Unterstützungsprozess immer wieder vergegenwärtigen. Sie müssen sie ihren Partnern transparent machen und mit ihnen gemeinsam erarbeiten.

Selbsthilfegruppen-Unterstützung, eine öffentliche Dienstleistung?

Die Förderung von Selbsthilfegruppen über regionale Selbsthilfekontaktstellen und deren überregionale Koordination hat sich in vielen europäischen Ländern als erfolgreiche Strategie durchgesetzt. Die bereits im Jahr 1982 verabschiedete Empfehlung der WHO gilt bis heute als Standard für die Entwicklung einer nationalen Selbsthilfe-Förderpolitik. National- und Ständerat sind auf das geplante Präventionsgesetz eingetreten: Es ist dies eine gute Gelegenheit, die Förderung der Selbsthilfe auch auf nationaler Ebene gesetzlich zu verankern. Es ist nun an unseren PolitikerInnen, hier klare Zeichen zu setzen für eine breitere Unterstützung der Selbsthilfe in der Schweiz.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Literatur

Bobzien, M.; Hundertmark-Mayer, J.; Thiel, W. (2006) Reihe NAKOS Konzepte und Praxis, Selbsthilfe unterstützen. NAKOS, Berlin

Stremlow, J. et al. (2004) «Es gibt Leute, die das Gleiche haben...» Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz. Forschungsstelle der Hochschule für Sozialarbeit Luzern.

Beobachter-Ratgeber

Alkohol am Arbeitsplatz

Ich erhalte oft Anfragen von Arbeitgebern oder Personalverantwortlichen, wie sie im Fall von Alkoholismusverdacht bei Mitarbeitenden reagieren müssen. Wann drängt sich eine Intervention auf? Soll überhaupt eingegriffen werden, wenn Betroffene trotzdem gut arbeiten? Und bezahlt der Arbeitgeber bei alkoholbedingten Absenzen weiterhin den Lohn?

Der SUVA-Experte und Arbeitspsychologe Dr. Ruedi Rügsegger schätzt gemäss den Notfallstation-Studien von Spitälern, dass in 20% der Unfälle Alkohol im Spiel ist. Allein schon diese Zahl muss die Arbeitgeber aufrütteln, damit sie das Thema Alkohol am Arbeitsplatz besser beachten. Denn nicht nur die Unfälle verursachen hohe Betriebskosten, sondern der alkoholranke Mitarbeitende ist oft weniger leistungsfähig; er leidet unter Entscheidungsschwierigkeiten, Konzentrationsmangel und hat viel häufigere Absenzen als die übrigen Teammitglieder.

Ein Alkoholverbot im Betriebsreglement reicht dabei aber nicht aus. Der verantwortliche Chef ist gefordert und muss den Mitarbeitenden direkt auf

seinen Verdacht ansprechen. Dieser darf nicht als Vorwurf formuliert werden. Der Vorgesetzte sollte seine Beobachtungen sachlich äussern und seine Befürchtungen in einem ausserordentlichen Mitarbeitergespräch zum Ausdruck bringen. Je früher ein Alkoholproblem erkannt wird, desto grösser ist die Chance, die Suchtproblematik zu überwinden. Hier sind der Vorgesetzte und die Personalverantwortliche gefordert, die Scheu vor möglichen schwierigen Gesprächen zu überwinden und frühzeitig sowie gezielt zu intervenieren.

Verbessert sich die Situation nach einigen Monaten nicht, sollten die verantwortlichen Fachleute, allenfalls auch einen Vertrauensarzt, einbeziehen. Die Betroffenen können mit schriftlichen Mahnungen oder Vereinbarungen motiviert werden, ihre Suchterkrankung ernst zu nehmen und Lösungen zu suchen. Einen vorbildlichen Leitfaden für Arbeitgeber hat der Kanton Luzern herausgegeben: www.personal.lu.ch/sucht_und_arbeit.pdf Wie sieht nun die Situation arbeitsrechtlich aus? Aufgrund des Arbeitsgesetzes ist der Arbeitgeber verpflichtet alle Massnahmen zu treffen, die helfen Unfälle am Arbeitsplatz zu vermeiden. Des-

halb darf der Arbeitgeber den Suchtmittelkonsum am Arbeitsplatz verbieten. Er hat auch dafür zu sorgen, dass der Mitarbeiter keinen Alkohol am Arbeitsplatz konsumieren muss, sei dies an Apéros, Meetings und Kundengesprächen. Bereits alkoholisierte Angestellte muss der Vorgesetzte von der Arbeit ausschliessen. Es ist umstritten, ob Arbeitsunfähigkeit infolge von Suchtmittelkonsum als unverschuldet anzusehen ist und deshalb eine Lohnfortzahlung seitens des Arbeitgebers auslöst. Hingegen klar ist, dass eine Erziehungskur unverschuldet ist, deshalb erhält ein Arbeitnehmer während einer Kur Lohnfortzahlung oder Krankentaggeld als Lohnersatz.

Anita Hubert, Beraterin im Beobachter-Beratungszentrum

Links zum Thema: <http://selbsttestbgm.suva.ch>, www.alkoholamarbeitsplatz.ch

Beobachter

Die Fachexperten des Beobachters beraten Sie gerne bei Rechtsfragen! Erfahren Sie mehr über das Angebot unter www.beobachter.ch/sozialabo