

Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen

Uri | Zurzeit sind 14 Selbsthilfegruppen aktiv

UW vom 01.02.2020

Im 20'20 rückt das Thema Selbsthilfe ein wenig mehr ins Zentrum. Gesundheitsförderung Uri übernimmt im Auftrag vom Amt für Soziales die Führung des Zentrums Selbsthilfe Uri.

Die Selbsthilfegruppen im Kanton Uri werden künftig von einem Selbsthilfzentrum unterstützt. Das schreibt das Amt für Soziales in einer Medienmitteilung. Dieses wird bei der Fachstelle Gesundheitsförderung angegliedert. Im Kanton Uri sind aktuell 14 Selbsthilfegruppen registriert. Die behandelten Themen decken ein breites Spektrum wie Abhängigkeiten, Krankheiten, Eltern-Kind-Beziehungen oder psychische Probleme ab. Eine weitere Selbsthilfegruppe zum Thema «Medikamentenabhängigkeit» ist in Startposition und würde starten, wenn sich mindestens drei Teilnehmende melden. Weitere Selbsthilfegruppen sind in Planung. Das Amt für Soziales Uri führt aktuell unter www.ur.ch eine Übersichtsliste zu den gemeldeten Selbsthilfegruppen. Zukünftig werden alle Angebote unter www.selbsthilfe-uri.ch zusammengefasst. Die entsprechende Website befindet sich im Aufbau.

Zentrum Selbsthilfe Uri

Mit der Schaffung des Selbsthilfzentrums im Kanton Uri wird eine, im Vergleich mit den anderen Kantonen, vorhandene Lücke geschlossen. Das

und gewährleistet den aktuellen Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen.

Abdeckung der Themenbreite

Das Selbsthilfzentrum Uri wird bei der Fachstelle Gesundheitsförderung Uri angegliedert. Mit dieser Angliederung sind viele Synergien und gute Grundlagen bereits vorhanden, wie zum Beispiel die fachliche Kompetenz der Mitarbeitenden, eine gute Abdeckung der Themenbreite mit Fokus auf die Gesundheitsförderung und Prävention, Infrastruktur und Erreichbarkeit sowie eine ideale Anbindung an die drei kantonalen Aktionsprogramme «Ernährung und Bewegung», «Gesund ins Alter» und «Psychische Gesundheit» mit deren vorhandenen Vernetzungen und so weiter. Das Zentrum Selbsthilfe Uri ist Teil des schweizerischen Netzwerks, das eine gute Positionierung der Selbsthilfe in der Schweiz anstrebt. Die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfzentren in der Schweiz wie auch mit der Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz sind Bestandteile des Auftrags. Unterstützt wird das Zentrum Selbsthilfe Uri durch den Kanton Uri, die Stiftung Selbsthilfe Schweiz und das Bundesamt für Sozialversicherungen.

Aktivitäten des Zentrums Selbsthilfe Uri

- Informationen über Selbsthilfegruppen
- Vermittlung rund um das Thema Selbsthilfe

bau eines Selbsthilfzentrums im Kanton Uri wurden schon im Umsetzungskonzept zum ersten kantonalen Aktionsprogramm «Psychische Gesundheit 2012 bis 2015» gelegt. Dabei wurde durch die Massnahme «Bekanntmachung und Förderung der Selbsthilfe im Bereich psychischer Krankheiten» ein erster Fokus auf die Wirkung von Selbsthilfe und auf die Verbreitung der kantonalen und zentralschweizerischen Selbsthilfgruppen hingearbeitet. Das Bedürfnis, die Selbsthilfe als Ressource zu stärken, entwickelte sich dann in der Planung zur Programmverlängerung 2016 weiter zum Ziel, eine ernerische «Kontaktstelle für Selbsthilfe» zu schaffen. Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Psychische Gesundheit 2017 bis 2020» wurden verschiedene Lösungsansätze geprüft und mit den unterschiedlichen Organisationen, auch interkantonal, diskutiert. Die heute vorliegende Lösung ist das Ergebnis aus diesen Vorarbeiten und wurde nun im Rahmen des Sozialplans 2020 bis 2023 durch den Regier- und Landrat bestätigt.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist sehr vielseitig und kann unterschiedliche Formen annehmen. Örtliche Selbsthilfegruppen, die Vernetzung einzelner Personen miteinander und Selbsthilfeangebote im Internet sind verschiedene Ausprägungen der Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen umfassen in erster Linie Zusammenschlüsse von

gründen in Selbsthilfegruppen zusammenschliessen: Einerseits wollen sie für jemand anderen etwas tun, andererseits aber auch für sich selber. Direktbetroffene sowie Angehörige erleben in der Selbsthilfe nicht nur Hilfe und Solidarität, sondern übernehmen durch ihre aktive Teilnahme Selbstverantwortung. So gewinnen sie Selbstvertrauen, Hoffnung und Zuversicht. Sie haben die Möglichkeit, neue Bewältigungsstrategien kennenzulernen und auszuprobieren. Bei Bedarf kann auch fachliche Unterstützung vermittelt werden.

Wertvoller Beitrag

In den Gruppen können neue tragfähige Beziehungen entstehen, und die Beziehungen mit ihren Nahestehenden verbessern sich. Nicht nur Betroffene selbst fühlen sich entlastet, sondern auch deren Angehörige und Freunde. Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung durch Fachleute. Die beiden Angebote ergänzen sich gegenseitig. Selbsthilfe leistet für die Gesellschaft einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit und ist ein Element, das Kostensparmöglichkeiten bietet. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe erbringt in einem volkswirtschaftlich relevanten Umfang Unterstützungsleistungen von jährlich schätzungsweise rund 1 Million Stunden. Im Weiteren kann sie als ergänzender Ansatz zu Interventionen der Fachpersonen betrachtet werden und er-