

**Veranstaltung** | Internationaler Tag der psychischen Gesundheit

# AG Spur stellt die Selbsthilfe ins Zentrum

Anlässlich des internationalen Tags der psychischen Gesundheit findet am Freitag, 3. November, eine Veranstaltung der AG Spur (Arbeitsgruppe für Sozialpsychiatrie Uri) zum Thema «Selbsthilfe im Kanton Uri» statt. «Selbsthilfe kann bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen sowie in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben», heisst es in einer Medienmitteilung der Gesundheitsförderung Uri.

«Ich bin überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen», sagte Aaron Antonovsky. Es gibt viele Gründe, aus dem gewohnten Alltag herausgerissen zu werden. Krisen, Krankheiten oder Schicksalsschläge gehören zum Fluss des Lebens wie Erfolg, Verliebtheit und angenehme Gewohnheiten. In der Not sind wir auf fremde Hilfe angewiesen; auf Ärzte, Sozialarbeiter, Psychologen. Vielfältig und spezialisiert ist die professionelle Hilfe, die wir beanspruchen. Genau so wichtig sind wohlwollende familiäre Beziehungen, nachbarschaftliche Hilfe und Zuwendung von Freunden – sie verleihen Zuversicht, praktische Unterstützung und das elementare Gefühl, nicht alleingelassen zu werden. Zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Problemen gehören auch die Selbsthilfegruppen. Hier finden sich Menschen in der

gleichen Lebenslage. Hautnah fühlen sie mit, hören einander zu, verstehen und suchen Wege, ihre Probleme zu bewältigen.

## Gemeinschaftliche Selbsthilfe

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, um ihre Erkrankung, eine herausfordernde Lebenssituation oder ein gemeinsames Anliegen zu besprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie tauschen sich aus, holen sich Tipps, informieren sich und vertreten ihre gemeinsamen Interessen nach aussen. Selbsthilfe kann unterschiedliche Formen annehmen und ist sehr vielfältig. Mehrere Tausend Menschen nehmen bereits an einer der fast 3000 Selbsthilfegruppen in der Schweiz teil.

Selbsthilfe wirkt positiv auf die Betroffenen, das soziale Umfeld und das Gesundheits- und Sozialwesen. In Gesprächen unter Gleichbetroffenen erleben Mitglieder von Selbsthilfegruppen Wertschätzung und Zuwendung, die sie im Alltag oft vermissen und doch so dringend benötigen. So ist der Alltag besser zu bewältigen, das Selbstvertrauen steigt, und die sozialen Kontakte und Aktivitäten nehmen zu. Angehörige und Nahestehende kranker oder belasteter Menschen fühlen sich oftmals überfordert – Selbsthilfegruppen für Angehörige bieten hier Entlastung. Sie können dazu beitragen, das Wissen und das Verständnis über Krankheiten und Verhaltensweisen zu vertiefen, aber auch Distanz zu gewinnen



Die 22 regionalen Selbsthilfezentren fördern und vernetzen Selbsthilfegruppen zu allen Themen in der ganzen Schweiz. FOTO: SELBSTHILFE SCHWEIZ

und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Mitglieder von Selbsthilfegruppen lernen eigenständig, ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und trotz Einschränkungen ihre Lebensqualität zu verbessern. Damit tragen sie aktiv zur Entlastung des Gesundheitssystems bei. In unserer Gesellschaft gehört Selbsthilfe zu den bewährten Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Herausforderungen. Sie bringt Entlastung, nicht nur für die Teilnehmenden.

## Regionale Selbsthilfezentren

Die 22 regionalen Selbsthilfezentren fördern und vernetzen Selbst-

hilfegruppen zu allen Themen in der ganzen Schweiz. Seit 2020 unterstützt das Zentrum Selbsthilfe Uri mit Informationen über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen als Anlauf- und Beratungsstelle vor Ort. Das Zentrum unterstützt den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen und begleitet aktive Selbsthilfegruppen mit verschiedenen Angeboten, beantwortet Fragen rund um den Beitritt, die Gründung von Selbsthilfegruppen oder grundsätzlich zur Selbsthilfe und ist in der Region gut vernetzt. Die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfezentren in der Schweiz ist integraler Bestandteil der Arbeit und unterstützt die schweizweite

Vernetzung zur Förderung der Selbsthilfe.

## Informationsveranstaltung

### «Selbsthilfe im Kanton Uri»

Die AG Spur macht dieses Jahr die Selbsthilfe im Kanton Uri zum Thema und bietet somit eine Plattform, um darüber zu sprechen. Im Rahmen des internationalen Tags der psychischen Gesundheit wird am Freitag, 3. November, in der Stiftung Papilio ab 18.00 Uhr eine Selbsthilfe-Tischmesse angeboten, bei der sich lokale Selbsthilfegruppen sowie das Zentrum Selbsthilfe Uri dem interessierten Publikum vorstellen. Die Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit für persönliche Gespräche, da Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen und des Zentrums vor Ort anwesend sind.

Um 19.00 Uhr findet eine Podiumsdiskussion statt, bei der Betroffene aus Urner Selbsthilfegruppen das Thema Selbsthilfe vertiefen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf den vielseitigen Nutzen und den Zugang zu Selbsthilfegruppen gelegt. Nach der Podiumsdiskussion sind alle Besucherinnen und Besucher herzlich zu einem Apéro eingeladen, um sich mit den Podiumsteilnehmenden und den Vertretern der Selbsthilfegruppen sowie der AG Spur auszutauschen. Zudem steht auch weiterhin die Selbsthilfe-Tischmesse für Interessierte offen. (UW)

Weitere Infos unter [www.gesundheitsfoerderung-uri.ch/psychische-gesundheit/projekte/ag-spur](http://www.gesundheitsfoerderung-uri.ch/psychische-gesundheit/projekte/ag-spur).