



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Selbsthilfegruppen: Unterstützung für einsame Menschen?

Referentin: Daniela Baumgartner, BSc in Sozialer Arbeit, Beraterin bei Selbsthilfe BE

Fachtagung: «Einsamkeit – geht uns alle an»

Datum: 29. August 2023





Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Selbsthilfe BE: Wer wir sind und was wir tun

- Der Verein Selbsthilfe BE engagiert sich für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Auftrag des Kantons Bern.
- Selbsthilfe BE führt Menschen in ähnlichen Lebenssituationen und mit denselben Anliegen zusammen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen.





Angebote von Selbsthilfe BE

Beratung und Information

- Mail- und Telefonberatung
- Persönliche Beratung
- Vermittlung in bestehende Gruppen oder Triage
- Coaching und Workshops für bestehende Gruppen

Starthilfe für neue Gruppen

- Vorbereitung des Gruppenaufbaus
- Moderation der ersten Gründungstreffen
- Standortgespräch

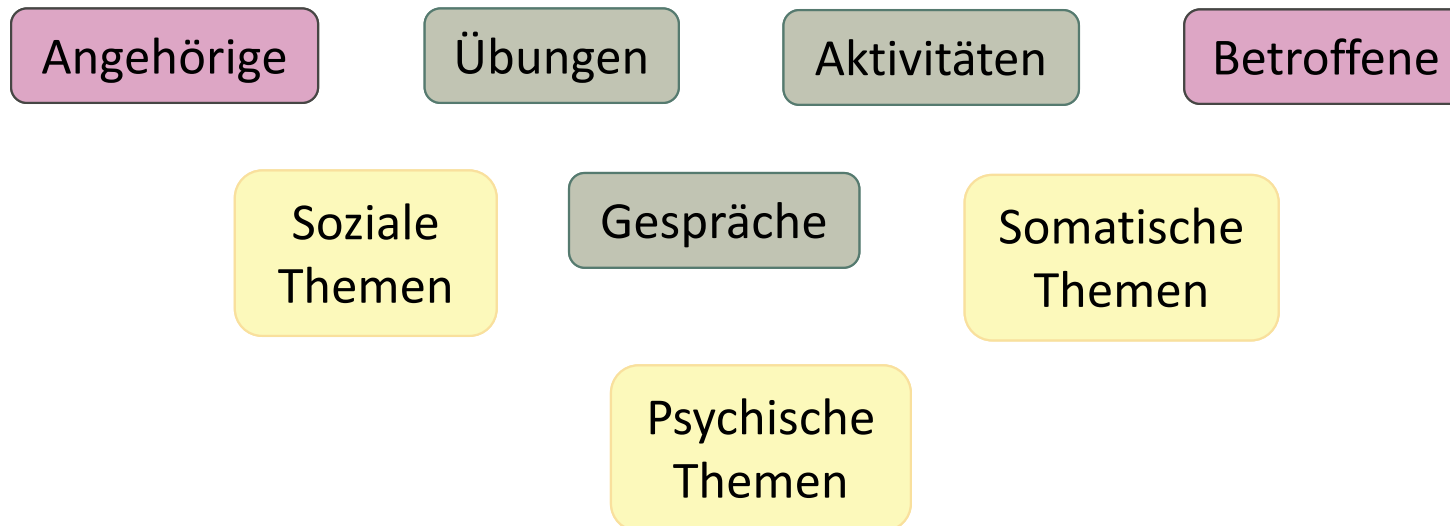
Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung

- Medienarbeit
- Informationsanlässe
- Workshops für Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich
- Teilnahme in Arbeitsgruppen



Vielfalt in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Zielgruppe, Themen und Formen unterscheiden sich in jeder Selbsthilfegruppe





Merkmale von Selbsthilfegruppen

- Expertinnen und Experten aus eigener Erfahrung
- Selbstbestimmt und gleichberechtigt
- Eigenverantwortlich und solidarisch
- Freiwillig und kostenlos



Selbsthilfegruppe – Grenzen?

- Selbsthilfe ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung
- Bereitschaft zur Verbindlichkeit und regelmässiger Teilnahme
- Selbsthilfe kann nicht verordnet werden
- Erfahrungen teilen und zuhören können

Persönliche Voraussetzungen: Psychische Stabilität – Freiwilligkeit – Verantwortung übernehmen können – soziale Kompetenzen.

Die Gruppe kann nur funktionieren, wenn es zu einem wechselseitigen Geben und Nehmen kommt. **Aktives Mitwirken ist Voraussetzung.**

Gründung von Selbsthilfegruppen zum Thema Einsamkeit

Erfolgsfaktoren*	Stolpersteine*
Ähnliche Lebenssituation oder ähnliche Ursachen für Einsamkeit.	Es fehlt ein gemeinsames Thema – Einsamkeit als Thema ist zu divers.
Offenheit, Toleranz, Kompromissfähigkeit und Flexibilität.	Schwierige Persönlichkeitsstruktur von einzelnen Teilnehmer*innen.
Ähnliche Interessen bezüglich Aktivitäten oder Gesprächen.	Fehlende Sympathie oder sehr unterschiedliche Ansichten.

*Aus den Erfahrungen von Selbsthilfe BE bei Gruppengründungen von Selbsthilfegruppen zum Thema Einsamkeit.



These: Einsamkeit als «Querschnittsthema» bei Teilnehmer*innen in Selbsthilfegruppen





Selbsthilfegruppen helfen aktiv...

...bei der Bewältigung der Lebenssituation und wirken dem Risikofaktor «Einsamkeit» entgegen.

- Gesundheitsfördernde und entlastende Wirkung
- Verständnis erfahren
- Zusammenhalt innerhalb der Gruppe erleben
- Selbstvertrauen und Solidarität kann gestärkt werden
- Mut machen und neue Impulse für Veränderungen erhalten
- Gruppe hebt die Isolation der Einzelnen auf
- Soziale Netzwerk kann erweitert werden