

**Onlinekampagne** | Zum nationalen Tag der Selbsthilfe am 21. Mai geben Gruppen per Video Einblick in ihre Arbeit

# Selbsthilfe – vielfältig, kreativ und digital

Am Tag der Selbsthilfe vom 21. Mai werden die Vielfältigkeit und Kreativität der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz erlebbar. Im Rahmen einer Onlinekampagne unter [www.tag-der-selbsthilfe.ch](http://www.tag-der-selbsthilfe.ch) werden im Verlauf des gesamten Tages Videobeiträge lanciert, welche Stimmen zu Wort kommen lassen und unterschiedliche Perspektiven auf die Selbsthilfe, auch im Kanton Uri, eröffnen.

Im Kanton Uri sind aktuell 14 Selbsthilfegruppen registriert, heisst es in einer Medienmitteilung. Die behandelten Themen decken ein breites Spektrum wie Abhängigkeiten, Krankheiten, Eltern- Kind-Beziehungen oder psychische Probleme ab. Drei weitere Selbsthilfegruppen befinden sich im Aufbau. Im Aufbau bedeutet, dass noch keine Treffen der Selbsthilfegruppe stattfinden und Interessierte zur Gruppengründung gesucht werden (siehe Box).

## Gemeinsam geht es besser

Das Zentrum Selbsthilfe Uri, welches im 2020 neu gestartet werden konnte, übernimmt die Aufgabe als Anlauf-, Informations- und Koordinationsstelle rund um das Thema «Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Uri». Zudem ist es zuständig für die Förderung von Selbsthilfegruppen in allen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs und gewährleistet den aktuellen Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen.

Das Selbsthilfezentrum Uri ist bei der Fachstelle Gesundheitsförderung Uri angegliedert und Teil des schweizerischen Netzwerks, das eine gute Positionierung der Selbsthilfe in der Schweiz anstrebt und mit anderen Selbsthilfezentren in der Schweiz wie auch mit der Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz zusammenarbeitet.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist sehr vielseitig und kann unterschiedliche Formen annehmen, heisst es in der Medienmitteilung weiter. Örtliche Selbsthilfegruppen, die Vernetzung einzelner Personen miteinander und Selbsthil-



Das gemeinsame Gespräch und der Austausch in der Gruppe helfen.

FOTO: ZVG

feangebote im Internet sind verschiedene Ausprägungen der Selbsthilfe. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, um

ihre Erkrankung, eine herausfordernde Lebenssituation oder ein gemeinsames Anliegen zu besprechen und sich gegenseitig zu unter-

stützen. Sie tauschen sich aus, holen sich Tipps, informieren sich und vertreten ihre gemeinsamen Interessen nach aussen.

## Selbsthilfegruppen im Kanton Uri

AA Anonyme Alkoholiker (Telefon 076 549 21 45), Alzheimer Angehörigengruppe (079 465 60 55), COPD Sauerstoffpatienten (041 500 47 25), Equilibrium – Depression (041 500 47 25), Insieme Uri – für Angehörige (041 500 47 25), Lungenkranke (041 500 47 25), Männergruppe – Prostata-/Hodenkrebs (041 500 47 25), MS Multiple Sklerose (041 880 20 56), Papillon – Angehörige von behinderten Kindern (041 500 47 25),

Parkinson Uri (041 870 44 58), Procap Uri (076 488 78 51), Recovery Kreative Selbsthilfegruppe (079 739 51 20), Regenbogen – Eltern und Angehörige, die um Kinder trauern (076 539 49 16), Verlassene Eltern (041 879 14 34). Im Aufbau: Chronische Krankheiten/Schmerzen (Telefon 041 500 47 25), Medikamentenabhängigkeit (041 500 47 25), Pflegende und betreuende Angehörige (041 500 47 25).

Video-Selbsthilfegruppen zum Thema «Corona»: Verschiedene Video-Selbsthilfegruppen stehen ununter [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) für interessierte Personen rund um das Thema «Corona» zur Verfügung (zum Beispiel Ängste und Verunsicherungen im Alltag, Corona-Langzeitfolgen, Einsamkeit und Isolation, Trauergruppe – Hinterbliebene von Corona-Patientinnen und -patienten). (UW)

Zudem gibt es auch die Angehörigen, die sich in der Regel aus zwei Beweggründen in Selbsthilfegruppen zusammenschliessen: Einerseits wollen sie für jemand anderen etwas tun, andererseits aber auch für sich selber. Reden hilft! Direkt Betroffene 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, und bei Bedarf kann auch fachliche Unterstützung vermittelt werden.

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 Kostenersparnisse ermöglicht.

## Tag der Selbsthilfe

Am 21. Mai wird zum 6. Mal der nationale Tag der Selbsthilfe begangen. Dieses Jahr wird der Anlass als Onlinekampagne umgesetzt. Ganztags werden kurze Videobeiträge veröffentlicht. Getragen und umgesetzt wird der Tag der Selbsthilfe von der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und den 20 regionalen Selbsthilfezentren der Schweiz.

Die Videos machen die Vielfältigkeit und Kreativität der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz erlebbar, sie lassen verschiedene Stimmen zu Wort kommen und zeigen die unterschiedlichen Perspektiven der Selbsthilfe auf. (UW)