

Kursmodul 3: Wirkungsdimensionen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Selbsthilfe wirkt – emotional, sozial, wirtschaftlich

Beschreibung:

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung gesundheitlicher und psychosozialer Herausforderungen. Der Kurs vermittelt auf Grundlage aktueller Forschung zentrale Wirkungsdimensionen gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Im Zentrum stehen die psychosozialen, emotionalen und praktischen Wirkungen von Selbsthilfegruppen: Von der gegenseitigen Unterstützung über die Stärkung von Selbstwirksamkeit und sozialen Kompetenzen bis hin zum gezielteren Umgang mit professioneller Versorgung. Ergänzt wird der Kurs durch Reflexionen zur Präventionswirkung und zum volkswirtschaftlichen Nutzen gemeinschaftlicher Selbsthilfe.

Inhalte:

- Einführung in die zentralen Wirkfaktoren
- Hauptwirkungsdimensionen nach Stremlow und Grawe:
- Beitrag zur Prävention (Sekundär- und Tertiärprävention)
- Volkswirtschaftlicher Nutzen von Selbsthilfegruppen

Lernziele:

- Die zentralen Wirkfaktoren von gemeinschaftlicher Selbsthilfe verstehen und analysieren können
- Die wissenschaftlich fundierten Wirkungsdimensionen (nach Stremlow und Grawe) kennen und praxisbezogen einordnen können
- Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen im Kontext der Prävention und der Gesundheitsförderung einschätzen
- Den volkswirtschaftlichen Nutzen von Selbsthilfegruppen reflektieren und in der Fachöffentlichkeit argumentieren können

Methoden:

- Fachlicher Input mit Visualisierungen zu Wirkfaktoren und -dimensionen
- Kleingruppenarbeit zu Wirkungsbeispielen und Erfahrungsberichten
- Diskussion zur Bedeutung von Selbsthilfe vs. professioneller Begleitung
- Analyse eines Radiobeitrags zum volkswirtschaftlichen Nutzen
- Anwendung der Inhalte auf Praxisfelder der Teilnehmenden

Dauer:

2–4 Stunden (anpassbar)

Zielgruppe:

Fachpersonen und Studierende der Sozialen Arbeit, Gesundheit, Psychologie oder Politik sowie alle, die die Wirkweise von Selbsthilfegruppen theoretisch fundiert und praxisnah verstehen möchten.

Kosten:

CHF 280.– pro Person. Für Teams ab 7 Personen gilt der Pauschalpreis von CHF 1'500.–.