

Kopf der Woche: Regina Schmid, Co-Geschäftsleiterin der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

# «Der Mut wird belohnt mit Begegnungen auf Augenhöhe und der eigenen Stärkung»

In der Schweiz gibt es immer mehr Selbsthilfegruppen (siehe Frontartikel). Wie sieht die Entwicklung im Kanton Solothurn aus? Ein Interview mit der erfahrenen Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin Regina Schmid, die seit bald zehn Jahren die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn leitet.

**Regina Schmid, in der Schweiz kamen gemäss Ihrer Dachorganisation allein 2020 deren 133 neue Selbsthilfegruppen dazu. Wie sieht die Entwicklung im Kanton Solothurn aus?**

Im nationalen Vergleich sind wir hier im Kanton Solothurn sicher eher ein «kleiner Player». Wir verfügen über ein stabiles Angebot von rund 80 Selbsthilfegruppen, das ist eine gute Zahl. Es gäbe jedoch schon noch Potential, eine Studie aus dem Jahr 2017 zeigt, dass die Anzahl Gruppen und die Grösse der Selbsthilfzentren einen Zusammenhang hat. Wir haben derzeit 95 Stellenprozent.

**National gesehen befassen sich zwei Drittel der Gruppen mit gesundheitlichen und psychischen Problemen. Ist dies hier auch so?**

Ja, wir stellen im Bereich der psychischen Gesundheit eine deutlich zunehmende Nachfrage fest. Generell beobachten wir bei uns drei Gruppierungen: Neben der psychischen Gesundheit geht es in einem weiteren grossen Teil um somatische Probleme, das heisst um körperliche Einschränkungen aufgrund einer chronischen Erkrankung oder Beeinträchtigung. Den kleinsten Anteil an Selbsthilfegruppen betrifft soziale Themen, wenn Menschen in schwierigen Lebenssituationen stecken. Bei Trennung/Scheidung oder als Angehörige von hochbegabten Kindern beispielsweise.

**Liegt die Zunahme der Interessierten mit psychischen Schwierigkeiten an der längeren Wartezeit auf Termine bei Psychologen und Psychiatern?**

Den Trend stellten wir schon vor Corona fest. Ich finde es positiv, dass die psychische Gesundheit in unserer Gesellschaft thematisiert wird und FachärztInnen in Kliniken Betroffene auch stärker auf die Selbsthilfe aufmerksam machen, als Ergänzung zur Therapie.

**Warum hilft Selbsthilfe?**

Weil sich Betroffene in einer überschaubaren Gruppe von Gleichgesinnten aufgehoben fühlen. Eine Selbsthilfegruppe deckt existenzielle menschliche Grundbedürfnisse ab: Zusammengehörigkeit, verstanden werden, das Gefühl, nicht alleine zu sein, sich nicht erklären müssen, sich entwickeln, die eigene Krankheit zum Beispiel besser verstehen und lernen damit umzugehen. Das führt zu mehr Lebensqualität. Durch den Austausch können Betroffene und Angehörige oft auch ein entspannteres Gespräch mit den ÄrztInnen führen, wenn Erfahrungswissen und Fachwissen zusammenkommen. Es braucht Mut für diesen Weg. Aber er wird belohnt mit Begegnungen auf Augenhöhe und der eigenen Stärkung.



Regina Schmid, Co-Geschäftsleiterin der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn. (FOTO: EDITH LOOSLI-BUSSARD)

**Wir leben in einer Gesellschaft, in der immer mehr Individualisierung verlangt wird und Solidarität abnimmt. Und dennoch stellen Sie zunehmende Anfragen fest.**

Ja, vielleicht deswegen, weil wir in einer widersprüchlichen Welt leben. Die Selbsthilfe ist im schweizerischen Gesundheitswesen noch ein Nischenprodukt. Es gibt auch noch viele Klischees, die in den Köpfen sind, zum Beispiel, dass Selbsthilfegruppen Jammerrümpel seien. Zu erfahren, wie Selbsthilf-

gegen oder schon über 50 Jahre sind, wie gesagt mehrheitlich Frauen. Selbsthilfe kann aber auch für junge Menschen hilfreich sein. Deshalb wollen wir unsere Angebote auch entsprechend ausrichten. Zum Beispiel mit anderer Sprache und auf anderen Kanälen. Wir haben Anfragen von jungen Menschen, die vermehrt einen Offline-Austausch suchen.

**Wie läuft Ihre Zusammenarbeit mit Ärzten und Kliniken in der Region?**

**«Zu erfahren wie Selbsthilfegruppen wirklich funktionieren und ob sie einem guttun, geht nur über einen Besuch in einer Gruppe.»**

gruppen wirklich funktionieren und ob sie einem guttun, geht nur über einen Besuch in einer Gruppe. Deshalb empfehle ich Menschen in herausfordernden Situationen dies auszuprobieren.

**Schweizweit sind 75 bis 80 Prozent der Selbsthilfgruppenbesucher Frauen. Wie sieht dies im Kanton Solothurn aus?**

Die Mehrheit der Teilnehmenden sind weiblich. Es fällt auf, dass es aber immer mehr Anfragen von Männern gibt.

**Wie erklären Sie sich diese Entwicklung?**

Dies ist ein Phänomen, das wir auch anderswo beobachten können. Frauen besuchen immer noch häufiger Workshops für Lebensfragen oder lassen sich eher beraten, es fällt vielen Frauen leichter sich unterstützen zu lassen. Persönlich habe ich aber den Eindruck, dass Männer ein grösseres Bewusstsein dafür entwickeln, nicht mehr alles alleine stemmen zu müssen.

**Gibt es eine typische teilnehmende Person?**

Das kann ich so nicht sagen. Oftmals sind es Menschen, die sagen wir mal

rell dort verankert. Wir sensibilisieren in Weiterbildungen ÄrztInnen und Pflegefachpersonen zum Thema Selbsthilfe und führen zahlreiche Info-Anlässe auf den Abteilungen durch. Zudem wird von der Pflege jedem Patienten ein Flyer abgegeben. Nun werden wir eine zweite Kooperation starten, mit dem Zentrum Onkologie und Hämatologie des Bürgerspitals Solothurn. Der Massnahmenkatalog im Bürgerspital beinhaltet zum Beispiel sichtbare Infos über unsere Kontaktstelle in Patienten-Terminals.

**Die Arbeit geht Ihnen somit nicht aus.**

Nein (lacht). Solche Kooperationen sind enorm wertvoll. Durch den regelmässigen, engen Kontakt mit der Klinik Solothurn verzeichnen wir auch mehr Anfragen bei uns. Potenzial für die Selbsthilfe gäbe es noch an verschiedenen Orten. Beispielsweise in der Sensibilisierung von HausärztInnen. Mehr Projekte bedingen aber auch sehr rasch mehr Ressourcen.

**Finanziell stand Ihre Anlaufstelle in ihrer Geschichte in den letzten 29 Jahren auch schon auf der Kippe.**

Ja, mehrmals. Im Oktober bin ich hier zehn Jahre lang dabei, erst als alleinige Leitungsperson, seit März 2020 als Co-Leiterin. Die Finanzierung zu sichern war in den ersten rund fünf Jahren eine sehr grosse Herausforderung. Doch es nahm eine gute Entwicklung.

**Wie sah diese aus?**

Der Kanton Solothurn sprach erst jährlich einen Beitrag aus dem Lotteriefonds und hat den Zustupf in der Folge glücklicherweise erhöht. Dies führte

de der Selbsthilfe, wie wir es im Kanton erleben, auch auf nationaler Ebene eine grössere Anerkennung und Unterstützung geben. Wichtig ist auch, dass die Selbsthilfe sichtbar wird. Dies versuchen wir seit 2016 mit dem nationalen Tag der Selbsthilfe am 21. Mai. In diesem Jahr wird dieser in eine spezielle Aktionswoche vom 21. bis 27. Mai ausgebaut, unter dem Titel «Selbsthilfe im Kontext des Gesundheitswesens». Wir planen hierzu Standaktionen in der psychiatrischen Klinik und im Bürgerspital Solothurn.

**Was motiviert Sie persönlich, seit bald zehn Jahren in diesem Bereich tätig zu sein?**

Weil das, was wir hier tun, Sinn macht. Ich komme mit sehr verschiedenen Menschen in Kontakt, die einen Schritt weiter wollen – zukunftsorientiert. Für die eigene Situation Verantwortung zu übernehmen und sich mit verletzlichen Seiten zu zeigen, finde ich mutig. Die Zusammenarbeit mit mutigen Menschen motiviert mich. Es braucht solche Menschen in unserer Gesellschaft, immer mehr. Damit Erfahrungswissen in die Fachwelt gelangt. Motivation erhalte ich auch durch die abwechslungsreichen Aufgaben, zum Beispiel in der Beratung am Telefon, der Organisation von Gruppentreffen oder Coaching von bestehenden Selbsthilfegruppen.

**Wie schaffen Sie sich einen Ausgleich zu Ihrem Job?**

Ich bin sehr gerne in der Natur und in Bewegung, zum Beispiel beim Tanzen, ich singe gerne. Zudem baue ich ein zweites Standbein. Ich habe eine Ausbildung in naturdialogischer Beratung abgeschlossen. Ich biete beispielsweise

## «Die Selbsthilfe ist im schweizerischen Gesundheitswesen noch ein Nischenprodukt.»

zu einer leichten Stabilisation. Seit Januar 2022 ist die Selbsthilfe im Gesundheitsgesetz des Kantons verankert, was uns vielmehr Planungssicherheit gibt. Wir sind enorm dankbar um den Support vom Kanton, dem die Förderung der Gesundheitskompetenz sehr wichtig ist. Da passen wir mit unserem Angebot natürlich gut hinein, als Fachstelle ausserhalb von Gesundheitsinstitutionen. Daneben erhalten wir jährlich auch stets einen kleinen Beitrag vom Bundesamt für Sozialversicherungen. Zudem gilt es für uns, jährlich um die 20 000 Franken durch Fundraising zu generieren.

**National kämpft die Stiftung Selbsthilfe Schweiz gemeinsam mit SP-Nationalrätin Sarah Wyss um eine schweizweit rechtliche Verankerung der Selbsthilfeförderung.**

Ja, und ich unterstütze dies. Dies wür-

se Räume in der Natur an, wo Menschen ihre Eigenlebendigkeit und die Lebendigkeit der Natur deutlicher wahrnehmen können, als dass es uns im hektischen Alltag oftmals gelingt.

INTERVIEW: EDITH LOOSLI-BUSSARD

**Mehr Infos: [www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch) Chronische Schmerzen ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt. In Solothurn gibt es eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema. Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder. Es sind Männer und Frauen, die sich regelmässig treffen mit dem Ziel, sich mit Gleichgesinnten über den Alltag und die damit verbundenen Herausforderungen auszutauschen. Sie machen einander Mut und zeigen sich gegenseitig, was gut tut. Wer sich angesprochen fühlt, darf sich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn melden, Tel. 062 296 93 91, [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch), [www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch).**

**Lyric von Phonak.**

Das weltweit einzige unsichtbare, rund um die Uhr tragbare Hörgerät.

Lyric ist das weltweit erste Hörgerät, das komplett unsichtbar ist und rund um die Uhr in jeder Alltagssituation getragen werden kann: beim Duschen, beim Schwimmen, beim Sport und sogar nachts, beim Schlafen – und das bis zu mehrere Monate lang. Lyric erfordert keinerlei Handhabung. Es wird von uns tief im Gehörgang platziert und überzeugt mit einer hervorragenden Klangqualität.

**Für Lyric: Akustik Schweiz Elsässer Hörberatung!** Lassen Sie sich von uns beraten und finden Sie heraus, ob das neue Lyric auch für Sie geeignet ist: **Telefon 032 623 75 76**

**akustikschweiz**  
Elsässer Hörberatung

Schänzlistrasse 6 (Suva-Gebäude), [www.elsaesser.ch](http://www.elsaesser.ch)

Mehr sehen? Natel auf QR Code halten, Link auf Homepage.