

Selbsthilfefreundliche Spitäler

Pflegende und Patientinnen ziehen am gleichen Strick

Die Frauenklinik des Kantonsspitals Winterthur ist ein «selbsthilfefreundliches Spital»: Selbsthilfegruppen und Pflegefachpersonen arbeiten regelmässig zusammen. Damit kann den Patientinnen ein wichtiges ergänzendes Zusatzangebot gemacht werden.

Text: Elena Konstantinidis

In der Selbsthilfegruppe «Butterfly» zum Thema Fehlgeburt in der frühen Schwangerschaft treffen sich aktuell sieben Teilnehmerinnen einmal monatlich im Selbsthilfezentrum Winter-

thur. Der rund 90-minütige Austausch wird durch die Teilnehmerinnen selbst gestaltet. «Das Verstanden-Werden ist das Wichtigste», sagt Deborah. «Dadurch kann man am eigenen Verarbeitungsprozess «dranbleiben» und hört von den anderen, wie sie ihn gestalten. Das gibt mir wichtige Tipps.»



Fotos: zVg



Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, schwierige Erlebnisse zu verarbeiten.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz

In der Schweiz gibt es rund 4400 Selbsthilfegruppen zu über 300 verschiedenen Themen. Drei Viertel davon sind Gesundheitsthemen. Etwas stärker strukturiert als die lokalen Gruppen sind die über 200 themenspezifischen Selbsthilfeorganisationen, die oft Gruppentreffen an verschiedenen Standorten anbieten. Insgesamt nehmen etwa 65000 Menschen an Selbsthilfegruppen teil.

22 regionale Selbsthilfezentren, die von Fachpersonen geführt werden, koordinieren und begleiten die Selbsthilfegruppen, beraten Betroffene und informieren über die Selbsthilfe.

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz setzt sich als Dachorganisation unabhängig vom Thema für die gemeinschaftliche Selbsthilfe ein. Über die Webseite www.selbsthilfes Schweiz.ch können alle Gruppen online gefunden werden.



Deborah hat mehrere Fehlgeburten erlebt: «Wenn man im privaten Umfeld darüber redet, erhält man manchmal auch Reaktionen, die verletzend sind statt hilfreich», sagt sie. «Ich war selber überrascht, wie stark mich die Fehlgeburten mitgenommen haben und habe gemerkt, dass ich einen Raum brauche, in dem ich frei darüber reden kann. Erst nachher habe ich realisiert, wie viele Leute die gleiche Erfahrung machen – und nicht darüber reden.»

Sam ist Anfang vierzig und Mutter eines Kindes. Der Wunsch nach einem zweiten wurde leider nicht erfüllt: Sie musste sich mehrfach kurz hintereinander nach Fehlgeburten in der Frauenklinik behandeln lassen. Auch wenn sie sich medizinisch sehr gut betreut fühlte, folgte auf die einschneidenden Erlebnisse ein psychischer Zusammenbruch. Mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe ins Gespräch zu kommen, erlebt sie als wichtige Unterstützung: «Die medizinische Behandlung ist abgeschlossen. Aber das Thema bleibt für mich präsent. Als Betroffene wäre es für mich damals wichtig gewesen zu hören: «Du bist nicht allein», sagt Sam.

Selbsthilfeangebote systematisch bekannt machen

Aus dieser Erfahrung heraus engagieren sich die beiden Frauen heute in Freiwilligenarbeit dafür, den Kontakt zwischen Spital und Selbsthilfegruppe zu gestalten. Denn die Frauenklinik ist ein «selbsthilfefreundliches Spital» (s. Box S. 14) und hat in den letzten zwei Jahren eine Reihe von Massnahmen umgesetzt, um Patientinnen systematisch auf die Angebote der Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

So werden unter anderem Flyer mit Hinweisen zu Selbsthilfegruppen konsequent in den Wartebereichen aufgelegt und auch an die Patientinnen abgegeben. Patientinnen auf Selbst-

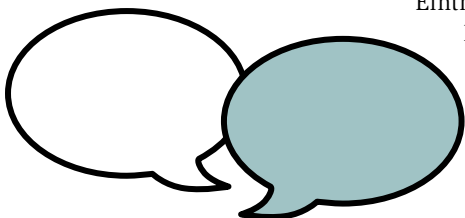


Wir helfen den Patientinnen in der akuten Phase, aber danach haben wir keine Berührungspunkte mehr mit ihnen.



hilfeangebote aufmerksam zu machen, ist als fixe Aufgabe auch auf der Einführungscheckliste für das Pflegepersonal festgehalten. Personen, die in den Selbsthilfegruppen aktiv sind, wirken zudem auch an öffentlichen Informationsveranstaltungen des KSW mit. Im Kontext der Entwicklung der Selbsthilfefreundlichkeit wurde das Personal im Rahmen eines Themenmonats «Selbsthilfe» gezielt geschult. Die Fachpersonen erhielten fachliche Impulse sowie einen

Eintrag im Info-Ordner. Die Patientinnen-Perspektive wurde dabei mittels Videofilmen vermittelt.



Erweiterung der Perspektive der Pflegenden

Fabienne Süess, stellvertretende Leiterin Pflege an der Frauenklinik, hat die Funktion als übergeordnete Ansprechperson für Selbsthilfe inne. Sie sagt: «Wir helfen den Patientinnen in der akuten Phase, aber danach haben wir keine Berührungspunkte mehr mit ihnen. Wir wissen nicht viel darüber, wie sie eine Fehlgeburt und die Behandlung erlebt haben und welche Auswirkungen das langfristig auf ihr Leben hat.» Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ermöglicht den Pflegefachpersonen, das Erleben der Patientinnen vertiefter und näher kennenzulernen. «Das ist für uns eine wichtige Erweiterung der Perspektive. Wir hören, welche Bedürfnisse Patientinnen haben und wie wir den Umgang mit ihnen in der akuten Phase optimieren können.»

Weitere Pflegeexpertinnen und -fachfrauen sind als «Thementrägerinnen» in Bezug auf die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe bestimmt zu spezifischen Themen, wie frühem Kindesverlust oder Inkontinenz. Sie pflegen den Kontakt mit den jeweiligen Selbsthilfegruppen und tauschen sich mindestens einmal im Jahr mit diesen aus.

Betroffenenensicht fliesst in Pflegekonzept ein

In der Frauenklinik des KSW besteht ein Pflegekonzept für den Umgang mit früher Fehlgeburt und Schwangerschaftsabbruch. Es liefert Informationen, klärt Haltungen, regelt Prozesse und gibt Hinweise für Gespräche mit den betroffenen Personen. Die Selbsthilfegruppe «Butterfly» bespricht dieses Konzept im Austausch mit der Thementrägerin zum Thema Kindesverlust. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe berichten dabei über ihre Erfahrungen, und machen Vorschläge dazu, was aus ihrer Perspektive für die Pflege hilfreich sein könnte, um Abläufe und den Umgang mit den Patientinnen zu verbessern. Beide Seiten bringen Fragen und Anliegen ein, die zur verbesserten Umsetzung des Konzepts beitragen.

In den Austauschgesprächen erörtern die Gruppenmitglieder gemeinsam mit den Fachpersonen auch Möglichkeiten und Stolpersteine bei der Information der Patientinnen über Selbsthilfegruppen. Deborah und Sam sind sich einig: «Dass

SELBSTHILFEFREUNDLICHE SPITÄLER

Auf Augenhöhe mit Betroffenen

Selbsthilfefreundliche Spitäler und Kliniken informieren Patient:innen und Angehörige systematisch über die Selbsthilfe. Sie arbeiten mit Selbsthilfegruppen auf Augenhöhe zusammen, um das Engagement und Erfahrungswissen der Betroffenen zu Gunsten weiterer Patient:innen nutzen zu können.

Die «Selbsthilfefreundlichkeit» eines Spitals wird von der Stiftung Selbsthilfe Schweiz im Rahmen von sechs Qualitätskriterien beschrieben. Sie wurden von Betroffenen, Angehörigen und Selbsthilfzentren erarbeitet. Sie bieten Orientierung für die Gestaltung der Selbsthilfefreundlichkeit im Spital und garantieren einen nationalen, anerkannten Qualitätsstandard:

1. Die Selbstdarstellung der Selbsthilfe wird ermöglicht, z. B. mit Hinweisen im Eingangsbereich.
2. Die Patientinnen und Patienten sowie die Angehörigen werden zu einem geeigneten Zeitpunkt über die mögliche Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informiert, z. B. beim Austritt.
3. Das Spital informiert intern und extern über die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe, z. B. auf seiner Webseite und in der Mitarbeitendenzeitung.
4. Es existiert eine Ansprechperson für die Selbsthilfe. Ihre Kontaktdaten sind dem Personal sowie den Patientinnen und Patienten zugänglich und die Stellvertretung ist geregelt.
5. Ein regelmässiger Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfegruppen, dem Selbsthilfzentrum und dem Spital ist gewährleistet.
6. Die Partizipation der Selbsthilfegruppen wird ermöglicht, z. B. an internen Weiterbildungen oder Informationsveranstaltungen

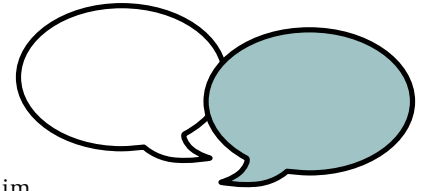
Um die Kriterien konkret umzusetzen, wird in einem Kooperationsdreieck von Spital, Selbsthilfzentrum und Personen aus Selbsthilfgruppen vor Ort für jedes Spital ein individueller Massnahmenplan entwickelt. Wird dieser während eines Jahres erfolgreich implementiert, so kann das Spital von Selbsthilfe Schweiz die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» erhalten. Im Rahmen eines Kooperationsprojekts mit Gesundheitsförderung Schweiz wird das Modell von 2021 bis 2025 durch die Stiftung Selbsthilfe Schweiz in der ganzen Schweiz implementiert.

Weitere Informationen:

www.selbsthilfefreundlichkeit.ch



Betroffene von chronischen oder langwierigen Erkrankungen profitieren besonders von Selbsthilfegruppen.



das Spital den Flyer der Selbsthilfegruppen abgibt, verleiht der Empfehlung Gewicht. Aber im ersten Moment ist die Patientin vielleicht mit der Situation überfordert und lehnt das ab. Wir wissen aber aus Erfahrung, dass es wichtig ist, diese Information auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder zur Hand zu haben.» Selbsthilfgruppe und Fachpersonen entwickeln gemeinsam Vorschläge für Formulierungen wie: «Ich gebe Ihnen das jetzt einfach mal mit. Sie können sich gerne später nochmal melden, wenn Sie eine Frage dazu haben.» Deborah sagt: «Jede Frau erlebt die Situation anders. Darum ist es



In Austauschgesprächen erörtern die Gruppenmitglieder gemeinsam mit den Fachpersonen auch Möglichkeiten und Stolpersteine bei der Information über Selbsthilfegruppen.



wichtig, dass wir im offenen Austausch mit den Fachpersonen verschiedene Aspekte des Themas erörtern können.» Daraus entstehen weitere praktische Hinweise. So kann es zum Beispiel sinnvoll sein, die Information zunächst an einen begleitenden Partner der Patientin abzugeben.

Fabienne Süess betont die Bedeutung der regelmässigen Kontakte: «Den Austausch mit den Selbsthilfegruppen aktiv zu pflegen, ist enorm wichtig. Denn die Begegnung mit den Patientinnen trägt dazu bei, dass wir uns mit ihren Anliegen identifizieren. Das motiviert uns, auch neue Patientinnen auf die Selbsthilfe hinzuweisen.»

Im Februar 2023 hat die Frauenklinik von Selbsthilfe Schweiz die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» erhalten. Die Zusammenarbeit von Pflege und Selbsthilfgruppen wird regelmässig weitergeführt und soll auf weitere Themen, wie zum Beispiel Endometriose, ausgedehnt werden.



WIR SIND
SELBSTHILFEFREUNDLICH

SILVIANE FELLAY, PFLEGEFACHFRAU UND LEITERIN DES SELBSTHILFEZENTRUMS DES KANTONS WAADT

«Selbsthilfe bringt bislang unbekannte Fähigkeiten zum Vorschein und entdeckt Ressourcen»



Silviane Fellay arbeitete als Liaisons-Pflegefachfrau und begleitete als solche Menschen bei der Entlassung aus dem Spital oder dem Reha-Zentrum. Die Selbsthilfe bietet wichtige Unterstützung, wenn Menschen nicht mehr den eng betreuten Rahmen des Spitals haben, ist sie überzeugt.

Wie war Ihr Werdegang in der Pflege?

Silviane Fellay: Meine Laufbahn in der Pflege verlief in der Geriatrie, in der Neurochirurgie und dann in der Traumatologie. Später schloss ich mich einem Team von Liaisons-Pflegefachpersonen an, das die Patient:innen bei der Entlassung aus dem Spital oder aus einem Reha-Zentrum begleitet. 2019 bin ich auf den Bereich der Selbsthilfe gestossen. Die Werte der Selbsthilfe, die Beziehung zu anderen Menschen, die Möglichkeiten zur Kreativität, die Vielfalt der Aufgaben und die Autonomie motivieren mich für diese Arbeit.

Was sind Ihre Hauptaufgaben in der Selbsthilfeförderung?

Die Dienstleistungen eines Selbsthilfezentrums sind sehr vielfältig. Zu den täglichen Arbeiten gehört die Beratung von Per-



Als ehemalige Pflegefachfrau sehe ich enorm viele Vorteile der Selbsthilfe für die Patient:innen und ihre Angehörigen.



sonen, die eine Gruppe oder Informationen über Selbsthilfe suchen. Eine weitere Aufgabe besteht darin, die Person, die eine Gruppe ins Leben rufen will, bei der Gruppengründung zu unterstützen. Wir bieten auch Schulungen an, unter anderem Grundschulungen für Selbsthilfegruppen und Gruppencoachings. Die Aktualisierung der Datenbank mit unseren Regionalgruppen ist ebenfalls eine regelmässige Aktivität.

Wie wichtig ist für Sie als Pflegefachfrau die gemeinschaftliche Selbsthilfe?

Als ehemalige Pflegefachfrau sehe ich enorm viele Vorteile für die Patient:innen und ihre Angehörigen. Selbsthilfe ermöglicht den Patient:innen, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Unterstützung zu finden. In den Gruppen höre ich oft, dass die Selbsthilfe bislang unbekannte Fähigkeiten zum Vorschein bringt und dass neue Ressourcen entdeckt werden. Ausserdem sind das Gefühl, verstanden zu werden, sich in einem Kreis von Menschen zu bewegen, die in einer ähnlichen Situation sind, sowie die Erkenntnis, dass man mit dieser Situation nicht allein ist, sehr wichtige Erfahrungen. Auch der Informationsaustausch über Diagnose und Behandlung ist bei



Silviane Fellay ist überzeugt, dass auch das Betreuungsteam von der Selbsthilfe profitiert.

krankheitsbezogenen Gruppen sehr wertvoll und gefragt. Ich bin zur Überzeugung gelangt, dass es auch ein grosser Mehrwert für die Behandlungsteams ist, wenn sie wissen, dass es die Selbsthilfe gibt, und sie Patient:innen darüber informieren können. Sobald die Patient:innen nach der Entlassung nach Hause kommen, haben sie nicht mehr diesen betreuten Rahmen des Spitals. Das Angebot von Selbsthilfegruppen bietet Unterstützung in Situationen, die für manche Menschen schwierig und belastend sein können.

Für welche Patient:innen erachten Sie Selbsthilfegruppen als besonders wichtig?

Sind sind in allen Fällen von chronischen oder langwierigen Krankheiten im Langzeitverlauf wertvoll und nützlich. Denn die Patientin, der Patient lebt nach der Diagnose lange Zeit oder sogar während eines ganzen Lebens damit. Wichtig sind Selbsthilfegruppen auf jeden Fall auch in dem Moment, in dem jemandem eine Diagnose eröffnet wird, um Menschen treffen zu können, die das Gleiche durchgemacht haben.

Interview: Nadia Grether, Elena Konstantinidis