

19.09.2025 – 16:00 Uhr

Selbsthilfe wirkt



Selbsthilfe stärkt das Schweizer Gesundheitssystem

Selbsthilfegruppen unterstützen Patient:innen und ihre Angehörigen bei Krankheit

und gesundheitlichen Herausforderungen. Das Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» von Stiftung Selbsthilfe Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz wurde von 2021 - 2025 umgesetzt und im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz von der Hochschule Luzern HSLU evaluiert. Die Evaluationsergebnisse weisen deutlich auf den Erfolg des Projekts sowie auf das grosse Potenzial von Selbsthilfe für das Schweizer Gesundheitswesen und für eine nachhaltige Versorgung der Patient:innen und Angehörigen hin.

In der Schweiz gibt es rund 2'700 Selbsthilfegruppen, die eine zentrale Rolle im Gesundheitswesen einnehmen. Sie unterstützen Betroffene und Angehörige, stärken Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit, fördern das psychische Wohlbefinden und ermöglichen soziale Teilhabe. Damit ergänzen Selbsthilfegruppen stationäre und ambulante Behandlung sowie Nachsorge und bilden eine wichtige Säule in der patient:innenzentrierten Gesundheitsversorgung.

Selbsthilfe stärker in den Gesundheitspfad einbeziehen

Mit dem Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» verfolgte die Stiftung Selbsthilfe Schweiz das Ziel, Selbsthilfe besser mit dem Schweizer Gesundheitssystem zu vernetzen. Die HSLU begleitete das Projekt im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz von 2021 bis April 2025 im Rahmen einer Evaluation, deren Ergebnisse 2026 in das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen» einfließen. Dieses ist seit Anfang 2025 eine anerkannte Qualitätsverbesserungsmassnahme QVM im Handlungsfeld «Patientenzentriertheit» von H+, dem Dachverband der Schweizer Spitäler, im Kontext des Qualitätsvertrags des Bundes gemäss KVG (Artikel 58a). Die Transformationsphase des Modells «Selbsthilfefreundlichkeit im Spital» wird zudem zwischen 2024 - 2026 von der Eidgenössischen Qualitätskommission EQK finanziell unterstützt und begleitet.

Zusätzlicher Handlungsspielraum für Selbsthilfe ist notwendig

Die zentralen Evaluationsergebnisse des Projekts «Selbsthilfefreundliches Spital» wurden am 27. August 2025 im Rahmen einer Fachveranstaltung an HSLU in Luzern einem breiten Publikum vorgestellt. Die von Gesundheitsförderung Schweiz in Auftrag gegebene Projektevaluation bestätigt, dass Selbsthilfe entlang des

gesamten Versorgungspfad wirksam sein kann: von der stationären Versorgung, in der ambulanten Behandlung bis hin zur Nachsorge.

Aufbauend auf den Evaluationsergebnissen erarbeitete Gesundheitsförderung Schweiz einen *Policy Brief*, der die Herausforderungen aufzeigt, vor denen Gesundheitsinstitutionen stehen, wenn sie die gemeinschaftliche Selbsthilfe fördern wollen. Zudem enthält er konkrete Empfehlungen an Entscheidungsträger:innen von Bund und Kantonen, Spitälern, ambulanten Gesundheitseinrichtungen sowie Gesundheitsfachpersonen zu bestehenden und neuen Lösungsansätzen.

Kooperation und Einbindung der Selbsthilfe zählen sich aus

Entscheidend für eine wirksame Zusammenarbeit zwischen Spitälern und Selbsthilfegruppen ist die konsequente Implementierung des Modells «Selbsthilfefreundlichkeit» entlang des gesamten Versorgungspfad. Eine der vielen Empfehlungen des *Policy Briefs* von Gesundheitsförderung Schweiz spricht sich zudem für die Einbindung von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Aus- und Fortbildungen, klinische Gremien, Leitlinien sowie in Dialoge und öffentliche Veranstaltungen aus. Das Modell stärkt die interprofessionelle Zusammenarbeit und leistet einen zentralen Beitrag zur integrierten Versorgung. Durch die Einbindung der Selbsthilfegruppe in die klinischen Abläufe entsteht zudem ein wechselseitiger Kompetenzgewinn.

Damit eine flächendeckende und nachhaltige Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitswesen gelingt, müssen neben einer gesetzlichen Verankerung von Selbsthilfe auch vom Bund und möglichst in allen Kantonen ausreichend Ressourcen bereitgestellt und ein stabiler Finanzierungsmix aus Kantonen, Spitälern, Stiftungen, Unternehmen, Non-Profit Organisationen und Privatpersonen gesichert werden.

Mehr zum Policy Brief von Gesundheitsförderung Schweiz:

[Prävention in der Gesundheitsversorgung: Empfehlungen zur Förderung der Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen](#)

Kontakt für Medienschaffende:

Selbsthilfe Schweiz

Elena Konstantinidis, stv. Geschäftsführerin Selbsthilfe Schweiz und Projektverantwortliche des Modells «Selbsthilfefreundlichkeit im Spital»,

Tel. 061 333 86 01, E-Mail: e.konstantinidis@selbsthilfeschweiz.ch

Selbsthilfe Schweiz

Seit 2000 agiert die Stiftung Selbsthilfe Schweiz auf nationaler Ebene im Dienst der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form der Hilfe für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe – ganz im Sinne von «Gemeinsam geht es besser». Die Stiftung hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), welche sie zusammen mit 22 regionalen Selbsthilfezentren und verschiedenen Selbsthilfeorganisationen für rund 2'700 Selbsthilfegruppen und 43'000 Teilnehmende zu rund 300 Themen umsetzt. Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag zum Schweizer Sozial- und Gesundheitswesen. Selbsthilfe Schweiz setzt sich für eine bessere Anerkennung der Selbsthilfe und ihres Angebots in der Schweiz ein.

Lukas Zemp | Geschäftsführer/ Directeur

Selbsthilfe Schweiz - Info-Entraide Suisse - Auto-Aiuto Svizzera | Neuhardstrasse 38 | 4600 Olten | Tel 061 333 86 01

l.zemp@selbsthilfeschweiz.ch | www.selbsthilfeschweiz.ch - www.infoentraidesuisse.ch - www.autoaiutosvizzera.ch

Medieninhalte



*HSLU-Fachtagung Selbsthilfe vom 27. August 2025 in Luzern:
Podiumsteilnehmende im Dialog über die Zukunft der Selbsthilfe (copyriht
Selbsthilfe Schweiz)*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100090321/100935274> abgerufen werden.