

Die Selbsthilfe ist ein Mehrwert, der allen hilft

Der Entscheid des Gemeinderates zugunsten der Freiwilligenarbeit in Kloten freut mich. Als ehemalige Mitarbeiterin des Selbsthilfecenters in Zürich will ich eine spezifische Art der Freiwilligenarbeit und wichtiges Instrument zur Förderung des Wohlergehens der Klotener Bevölkerung fördern. Deshalb habe ich einen parlamentarischen Vorstoss zum Thema «Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe» eingereicht.

Fast alle von uns kennen diese Situation: Wir selber oder eine Person in unserem Umfeld ist mit einem Schicksalsschlag konfrontiert, der nicht alleine bewältigt werden kann. Sei es eine unheilbare Krankheit, der Tod eines nahestehenden Menschen, eine psychische Krankheit, Suchtprobleme oder anderes. Oft sind Angehörige und Freunde überfordert, die Betroffenen fühlen sich alleine gelassen.

Selbsthilfegruppen sind eine niederschwellige und kostengünstige Ergänzung zur professionellen Gesundheitsversorgung und haben vielfältige



«Wenn es den Betroffenen besser geht, profitieren alle»

positive Effekte auf die psychische und physische Gesundheit. In Selbsthilfegruppen suchen und finden die Teilnehmenden gemeinsam Lösungen zur besseren Bewältigung ihres Alltags. Manchmal entlastet schon das Wissen, dass andere das gleiche Pro-

blem haben, manchmal lindern Gespräche mit Menschen, die einen verstehen, Ängste und Schmerzen. In Gesprächen unter Gleichbetroffenen erleben Menschen in Selbsthilfegruppen Wertschätzung, Zuwendung und weitere Formen der sozialen Unterstützung, die sie im Alltag oft vermissen und doch so dringend benötigen. Neben der praktischen Alltagsbewältigung verbessert sich das Selbstvertrauen und die sozialen Kontakte und Aktivitäten nehmen zu.

Die Bevölkerung von Kloten kann die Beratung vom Selbsthilfecenter in Zürich in Anspruch nehmen. Dabei können Fragestellende erfahren, ob eine der über 400 Selbsthilfegruppen im Grossraum Zürich für die eigene Situation geeignet ist. Nötigenfalls kann aber auch um Unterstützung für den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe gebeten werden (für weitere Informationen siehe www.selbsthilfecenter.ch).

Es ist wichtig, dass die städtischen Mitarbeitenden der zuweisenden Stellen wie Sozialdienste, Pflege-

heime und Spitäler über die Angebote der Selbsthilfe Bescheid wissen und dieses ihren Klienten mitteilen können. Oft sind andere Hilfsangebote aufgrund enger Budgets beschränkt – ein Hinweis auf die Selbsthilfe kostet nichts, kann jedoch für die Betroffenen eine riesige Hilfe sein.

Ich hoffe und erwarte, dass der Stadtrat das grosse Potenzial der Selbsthilfe erkennt und diese nach seinen Möglichkeiten in Kloten fördert. Die Angebote sollen erhalten und ausgebaut werden. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist auf mehreren Ebenen sinnvoll, denn: Wenn es den Betroffenen besser geht, profitieren alle: Natürlich die Betroffenen, aber auch das Umfeld sowie der Staat, welcher dadurch finanziell entlastet wird.

*Tania Woodhatch,
Gemeinderätin der EVP*

In der Rubrik «Aus dem Gemeinderat» schreiben Klotener Gemeinderäte wöchentliche einen Beitrag. Alle im Parlament vertretenen Parteien bekommen hierzu regelmässig Gelegenheit.