

*Viel Energie, hohe Leistungsbereitschaft und ein Schlafbedürfnis von sechs Stunden: Das ist Sarah Wyss.*



### Selbsthilfegruppen

#### Starker Anstieg

**43 000 Menschen, davon 70 Prozent Frauen,** treffen sich regelmässig in einer der knapp 2600 Selbsthilfegruppen, die von 20 regionalen Selbsthilfezentren unter dem Dach von Selbsthilfe Schweiz koordiniert werden. Über 300 Themen stehen zur Auswahl. In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der Gruppen um knapp 60 Prozent gestiegen. Allein zum Problemkreis Einsamkeit wurden rund 30 Gruppen neu gegründet.

**Am 21. Mai ist Tag der Selbsthilfe,** an dem zahlreiche regionale Selbsthilfezentren ihre Türen öffnen und sich Interessierte informieren lassen können.

**Mehr Infos:**  
[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

Sarah Wyss

# Voller Einsatz für die Selbsthilfe

Sarah Wyss ist eine vielbeschäftigte Frau mit einem 160-Prozent-Pensum. Die knapp 30-jährige Basler Parlamentarierin leitet unter anderem den Dachverband **Selbsthilfe Schweiz** – eine Herzensangelegenheit.

Text: Barbara Lukesch Bild: Matthias Willi

**S**arah Wyss ist eine temperamentvolle Person. Sie redet schnell und gern und unterstreicht jeden Satz mit lebhaften Gesten. Auch ihr Gesicht mit den kirschrot geschminkten Lippen ist ständig in Bewegung, sie lacht viel, manchmal zeigen die Mundwinkel aber auch skeptisch nach unten. Sie verlange viel von sich, quantitativ und qualitativ, sagt sie: «Ich bin sehr leistungsorientiert und absolviere mindestens ein 160-Prozent-Pensum, davon gut 50 Prozent für die Politik.» Früher hat Sarah Wyss jeden Abend mindestens eine Sitzung gehabt, häufig auch zwei, heute beschränkt sie derartige Agendaeinträge auf drei bis vier pro Woche. Damals hat sie drei, höchstens vier Stunden pro Nacht geschlafen, inzwischen braucht sie mindestens fünf, besser noch sechs. «Früher stand ich ständig unter Strom und habe bis tief in die Nacht Mails beantwortet, an Texten gefeilt oder politische Anträge formuliert, bis es mir zu viel wurde.»

Noch heute sagen Freunde manchmal zu ihr: «Sarah, brems dich ein bisschen!» oder «schalt wieder mal einen Gang runter!» Dann nickt sie zerknirscht: «Ich weiss.» Aber es gebe so viel zu tun, was wichtig sei. Sarah Wyss hatte schon immer den Wunsch, auf dieser Welt etwas zu bewirken. Als Elfjährige erklärte sie ihrer Primarlehrerin, Bundesrätin Micheline Calmy-Rey sei ihr

Vorbild, das sei eine starke Frau, die ihren Weg gehe und Gutes tue. 2003, da war sie knapp 15, stand sie auf dem Barfüsserplatz in Basel und protestierte mit 10 000 anderen Schülerinnen und Schülern gegen den Irakkrieg. Mit 19 trat sie den Jusos bei, drei Monate später war sie deren Präsidentin. Mit 24 wurde sie, inzwischen Mitglied der SP, in den Grossen Rat von Basel-Stadt gewählt – sie war damals die jüngste Kantonsrätin. Gleichzeitig studierte sie Geschichte und Wirtschaft und legte ihren Master in einem interdisziplinären Studiengang in Ökonomie und Jurisprudenz ab.

## Selbsthilfe und Gesundheitspolitik

Seit zweieinhalb Jahren steht Sarah Wyss der Selbsthilfe Schweiz vor, der Dachorganisation der 20 hiesigen Zentren, die rund 43 000 Menschen in gut 2600 Selbsthilfegruppen organisieren. Die Mehrzahl befasst sich mit Themen aus den Bereichen Gesundheit und Soziales: Depressionen, Krebs, Demenz, Alkohol- und Drogensucht, Mobbing, Scheidung oder Einsamkeit. Die meisten der Teilnehmenden sind Betroffene, dazu kommen Angehörigengruppen, seltener Kombinationen, an denen auch noch Fachleute beteiligt sind.

Das Gesundheitswesen ist ihr eine Herzensangelegenheit, der sie sich als Parlamentarierin und auch als Geschäftsleiterin von

Selbsthilfe Schweiz widmet. «Selbsthilfe», konstatiert sie, «wertet das Erfahrungswissen der Betroffenen auf und bestärkt sie darin, selbstbewusster gegenüber Ärzten und Therapeutinnen aufzutreten.»

## Familiäre Prägung

Wie wichtig das sei, zeige sich auch daran, dass der Bundesrat die Verbesserung der individuellen Gesundheitskompetenz zu einem der Ziele seiner Gesundheitspolitik erklärt habe: Die Leute sollen besser Bescheid wissen über ihre Krankheiten, mögliche Therapien, Prävention und Nachsorge, und das, so Wyss, «um auf Augenhöhe mit den Fachleuten kommunizieren zu können, aber auch um die Kosten zu senken». Dazu trage Selbsthilfe in hohem Mass bei und sollte darum gesetzlich verankert und finanziell besser abgesichert werden, beispielsweise wie in Deutschland, wo pro Jahr ein Euro pro Versicherten in die Selbsthilfe fliesst.

**Sarah Wyss ist Tochter eines Hausarztes mit eigener Praxis. Der familiäre Hintergrund hat ihre Sensibilität für Gesundheitsfragen sicherlich geschärft.** Darüber hinaus weiss sie aber auch aus eigener Erfahrung, was es heisst, krank zu sein. Mit elf Jahren wurde sie magersüchtig und wog in ihren schlimmsten Phasen nur noch 33 Kilogramm. Rund sechs Monate verbrachte sie im Spital und musste immer wieder künstlich ernährt werden.

Als sie nach vier Jahren über den Berg war, fragte die behandelnde Oberärztin die 15-Jährige, ob sie bereit wäre, vor Medizinstudenten am Universitätsspital von ihren Erlebnissen zu berichten. Sarah Wyss willigte ein und teilte ihr Wissen als Betroffene mit den angehenden Ärztinnen und Ärzten. Ohne sich dessen bewusst zu sein, leistete sie bereits damals einen wichtigen Beitrag zur Selbsthilfe.

Heute leitet sie mit noch nicht 30 die Gesundheits- und Sozialkommission des Grossen Rates und hat aktuell zwei grosse Staatsverträge auf dem Pult, mit denen unter anderem die Fusion des Universitätsspitals Basel-Stadt mit dem Kantonsspital Baselland besiegelt werden soll: «Ein Riesengeschäft», sagt sie, «das wird mich das nächste halbe Jahr in Atem halten.» **MM**