

# Selbsthilfegruppen und ihre Wirksamkeit

Autor(en): **Hartmann, Kathrin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2010-2011)**

Heft 111

PDF erstellt am: **10.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-789818>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## **Selbsthilfegruppen und ihre Wirksamkeit**

**Kathrin Hartmann, Fachberaterin Selbsthilfecenter**

Die Motive der Menschen, welche sich einer Selbsthilfegruppe anschliessen, sind vielfältig: Verständnis und Zeit für offene Worte, eine vertrauensvolle Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenssituation und der Wille, mit der eigenen Krankheit oder der eines Angehörigen besser umgehen zu können.

Es ist für sie sehr entlastend, endlich auf Menschen zu stossen, von denen sie sich angenommen fühlen, ohne viel von ihrer Situation erzählen zu müssen. Zu erleben, dass andere Menschen das gleiche Schicksal teilen, tut gut. Sie erfahren Zuwendung und Motivation in einer Gemeinschaft unter Gleichen. Das entlastet die Gruppenmitglieder wie auch ihre Partner und Familienangehörigen.

Selbsthilfe trägt zu mehr Wohlbefinden und zu einem positiven Krankheitsverlauf bei. Die Solidarität unter den Betroffenen setzt Energien frei, welche für Veränderungen und Verbesserungen im Alltag genutzt werden können. Dies wurde in verschiedenen Studien nachgewiesen (siehe Literaturhinweis.) Krankheitsbedingte Belastungen nehmen ab.

Die Betroffenen lernen, ihre Situation besser zu akzeptieren. Medikamente sowie Arztbesuche können reduziert werden. Indirekt profitieren auch Krankenkassen sowie Sozialversicherungsträger vom Engagement der Selbsthilfe. Des Weiteren werden Betroffene in ihren Kompetenzen und sozialen Aktivitäten gestärkt. Durch die Teilnahme werden neue, tragende Beziehungsnetze aufgebaut.

Durch die Zunahme des Problemwissens und die Erarbeitung von neuem bisher unbekanntem Wissen werden die Teilnehmer selbstbewusster, aktiver und suchen gezielt nach fachlicher Unterstützung. Einige wagen es sogar, sich politisch für ihr Anliegen stark machen. Einzelne Gruppen gelingt es sogar, bewusst an die Öffentlichkeit zu treten und erreichen so einen präventiven Effekt.

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Zürich

Das Selbsthilfecenter (ehemals Selbsthilfezentrum Offene Tür Zürich) ist die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Grossraum Zürich. Wir informieren Betroffene, Angehörige und Fachpersonen und vermitteln Kontaktadressen zu rund 200 bestehenden Selbsthilfegruppen. Unser Angebot richtet sich an Menschen mit somatischen wie psychischen Erkrankungen, an Menschen mit Suchtstörungen oder anderen sozialen Problemen sowie an diverse Angehörige von Erkrankten (aktuelle Angebote: siehe nachfolgende Gruppenliste).

Auf Wunsch von Betroffenen, für welche keine adäquate Selbsthilfegruppe besteht, bieten wir die entsprechende Unterstützung für einen Neuaufbau. Eine Fachberaterin begleitet neue Selbsthilfegruppen jeweils in der Aufbauphase und steht auch später jederzeit auf Wunsch der Gruppe zu Verfügung.

Für weiterführende Informationen kontaktieren Sie bitte das Selbsthilfecenter. Ebenso sind wir gerne bereit, Gruppenlisten oder Flyers zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu versenden.

#### **selbsthilfecenter.ch**

Das Selbsthilfezentrum der  
Stiftung Pro Offene Türen der  
Schweiz

Jupiterstr. 42  
8032 Zürich

Tel: 043 288 88 88

info@selbsthilfecenter.ch  
www.selbsthilfecenter.ch

#### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 10 – 12.30 Uhr

Mo – Do 14 – 16.00 Uhr

Literaturhinweis: Studie Selbsthilfegruppe

[www.kosch.ch/d/SHG\\_Gesamtbericht\\_def%2004-06-17.pdf](http://www.kosch.ch/d/SHG_Gesamtbericht_def%2004-06-17.pdf)

## **Gruppenlisten**

1. Gruppen für Betroffene
2. Gruppen für Angehörige
3. Elterngruppen
4. Gruppen im Aufbau
5. Durch Fachstellen geleitete Gruppen

### **1. Gruppen für Betroffene**

AD(H)S bei Erwachsenen

Alkoholsucht

Allein und Einsam (Treff)

Altersbedingte Makuladegeneration

Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)

Angst- & Panikattacken

Anonyme AlkoholikerInnen (AA)

Anonyme Arbeitssüchtige (AAS)

Anonyme Sex- und Liebessüchtige  
(SLAA)

Aphasie

Arbeitslosigkeit (Treff)

Borderlineseminar (Trialog)

Brustkrebs

Brustoperierte Frauen

Burnout / Depression

Charcot-Marie-Tooth (CMT)

Chorea Huntington

Chronical Fatigue Syndrom (CFS)

Chronische Schmerzen

Colitis Ulcerosa

Depressionen

Diabetes / Insulinpflicht

Emotions Anonymous (EA) /  
Emotionale Gesundheit

Endometriose

Epilepsie

Essstörungen

Fazio-Skapulo-Humerale  
Muskeldystrophie

Fibromyalgie

Friedenstreff

Friedreich-Ataxie	Manisch-depressiv / Bipolare Störung
Frauengesprächsgruppe	Männergesprächsgruppen
Gehörlosigkeit (Treff)	Melanom
Guillain-Barrè Syndrom (GBS)	Messies
Hepatitis C	Methadon- & Drogenkonsum (Betroffene und Angehörige)
Herzkrankheiten	Morbus Crohn
Hirnverletzung	Morbus Sudeck
HIV/Aids	Multiple Chemical Sensivity
Homo- / Bisexualität (Männer)	Multiple Sklerose (MS)
Homo- / Bisexualität (Frauen)	Multiplés Myelom
Intersexualität	Muskelkrankheiten / Myosotis
Kehlkopflosgkeit	Myasthenia Gravis (MG)
Kollagenosen	Narkolepsie
Krebserkrankungen (Betroff / Angeh)	Narcotics Anonymous (NA)
Legasthenie	Neurofibromatose
Lesben im Alter	Overeaters Anonymous (OA)
Lesbische Frauen mit Kindern	Parkinson
Leukämie Myelom (Betroff / Angeh)	Psychische Erkrankung (Freizeitgruppe)
Lupus Erythematodes	
Lyme Borreliose	

Polyarthritits	Stottern
Polyneuropathie	Suizid naher Angehöriger
Postnatale Depression	Suizid eines Elternteils (Jugendliche)
Prostatakrebs	Tinnitus
Psychiatrieerfahrungen (Treff)	Transsexualität
Psychoseseminar (Dialog)	Trennung / Scheidung
Retinitis Pigmentosa	Trichotillomanie
Restless-Legs-Syndrom	Übergewicht (XL-Gruppe, Treff)
Schleudertrauma	Verwitwet (Frauen)
Schwangerschaftsvergiftung	Verwitwet mit Kindern
Schwerhörigkeit im Erwerbsleben	Vitiligo
Schwule und bisexuelle Väter	Zöliakie
Sexueller Missbrauch i. d. Kindheit (Frauen)	<b>2. Gruppen für Angehörige</b>
Silikonimplantate (Treff)	Alkoholsucht
Sjögren-Syndrom	Alzheimer
Sklerodermie	Aphasie
Soziale Phobie und andere Ängste	Bipolare Erkrankung
Spinale Muskelatrophie (SMA)	Borderline (Treff)
Stoma	Borderlineseminar (Dialog)

Chronical Fatigue Syndrom (CFS)

Demenz

Erwachsene Kinder suchtkranker  
Eltern

Essstörungen

Hirnverletzung

HIV/Aids

Homosexualität

Krebserkrankungen

Multiple Sklerose (MS)

Muskelkrankheiten

Netzhautdegeneration

Parkinson

Pflegebedürftige Betagte

Psychoseminar (Trialog)

Querschnittlähmung

Schizophrenie und psychische  
Erkrankung (Treff)

### **3. Gruppen für Eltern**

AD(H)S

Autismus

Cerebrale Lähmung

Chronische Krankheit / Behinderung  
(Intensiv-Kids)

Chronische Nierenkrankheit

Cystische Fibrose

Duchenne und Becker

Dysmelie

Down-Syndrom

Epilepsie

Essstörungen

Friedreich-Ataxie

Frühgeborene Kinder

Geistige Behinderung

Herzkrankheit

Hörschädigung

HIV/Aids	Beschämendes Gesicht
Missbrauch (Müttergruppe)	Brandverletzungen
Rheuma	Chronische Hepatitis C
Speiseröhrenmissbildungen	Co-Abhängigkeit
Spina Bifida / Hydrocephalus	Eifersucht in der Partnerschaft
Spinale Muskelatrophie	Eltern von Kindern mit ADHS
Steinert'sche Dystrophie	Eltern von Kindern mit Stuhlproblemen
Trauer um verstorbene Kinder	Erwachsene Kinder von Eltern mit einer instabilen Persönlichkeit
Verantwortungsvolle Erziehung	Fibromyalgie
Zwillinge und Mehrlinge	Hämochromatose
<b>4. Gruppen im Aufbau</b>	Hochsensibilität
Alleinerziehende	Internetsexualität
Angehörige von Menschen mit Burnout	Kaufsucht
Angehörige von Menschen mit Depressionen	Mobbingerfahrungen
Angehörige von Menschen mit HIV	Morbus Sudeck
Angehörige von Menschen mit Zwängen	Osteoporose
Angehörige von Messies	Partnerabhängigkeit
	Patchwork-Familien
	Postnatale Depression



Schleudertrauma

Stalking

Trauer

Trennung / Scheidung

Väter ohne Sorgerecht

Verlassene Eltern

### **5. Fachgeleitete Gruppen**

Alkoholsucht

Alkohol- / Medikamentensucht

Angehörige von Drogenabhängigen

Angehörige von Menschen mit  
Glücksspielsucht

Angehörige von Sektenmitgliedern /  
Ehemalige Sektenmitglieder

Borderline Skillsgruppe

Erwachsene Kinder psychisch  
kranker Eltern

Essstörungen

Fibromyalgie

Getrennt lebend / Geschieden

Glücksspielsucht

Herzkrankheiten

Kinder, deren Eltern getrennt leben

Menschen mit geistiger Behinderung  
(Treff)

Cannabis, Kokain und/oder  
Partydrogen

Panik / Agoraphobie

Psychodrama

Sexsucht

Soziale Angst (Gruppentherapie)

Sucht im Alter (blaues Kreuz)

Trauma

Verwitwete Frauen

**Weitere geleitete Gruppen  
vermitteln wir auf Anfrage.**

**Auf Bestellung senden  
wir Ihnen gerne weitere  
Gruppenlisten oder Flyer des  
Selbsthilfecenter:  
Tel. 043 288 88 88  
info@selbsthilfecenter.ch**