

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1989-1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Möglichkeiten und Chancen von Selbsthilfe-Gruppen im Alter  
**Autor:** Keist, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843689>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

men sich ein, zwei, drei Kreise und Wellenmuster entstehen, d.h. Vorschläge und Ideen werden eingebracht und von Zeit zu Zeit verreisen wir oder unternehmen anderes.

Seit drei Jahren hilft diese Gruppe bei den Vorbereitungsarbeiten für die alljährliche «Niggi-Näggi-Feier», zu der alle Zugewandten der Sozialberatung der Pro Senectute eingeladen sind, tatkräftig mit und zwar beim Mitdenken, Mitplanen, Dekorantfertigen und Gutzi-Backen usw.

Zurzeit sind wir in unserer Sommerresidenz in der Schlipferhalle Riehen, wo wir aufmerksame Gastfreundschaft geniessen. An regnerischen Tagen gewährt uns das gemütliche «Turmstübli» Obdach. Die warmen Mittwochnachmittage geniessen wir unter dem schattenspendenden Blätterdach. Zur Winterzeit sind wir in unserem Stammlokal «Clarahof» einquartiert, umsorgt von der Wirtin, Frau Novak, und von Frau Roth, die uns bedient. Im Sali können wir auch mal hitzige Diskussionen führen, ohne dass die andern Stammgäste erstaunt aufblicken, wenn es so lebhaft zugeht.

Unsere Geschichte hat ihren ganz besonderen Stellenwert, oft diskutieren wir darüber, wer jetzt wen mitgebracht hat und wer vor wem schon dagewesen ist.



Die «Clarahof-Gruppe».

Foto Barbara Bubendorf

### Fazit

Wir haben uns im aufmerksamen Zuhören geübt und die Gesprächspartnerin ausreden lassen. So können engagierte Diskussionen geführt werden. Finanzielle Probleme können Inhalte dieser Diskussionsrunden sein oder wir reden ganz einfach über günstige Carfahrten, Lebensprobleme, neueste Heilmethoden, leckere Kochereien, politische Themen. Kurz, die Vielfalt der Themen ist gross und zu jeder Sparte hat es Fachfrauen, die gut informiert sind.

Abschliessen will ich mit Worten von Prof. Dr. R. Battegay, gesprochen anlässlich einer Tagung zu Ehren seines 60. Geburtstages: Er bezeichnete die Gruppe als das Milieu, in dem sich das Individuum in und mit seinem Selbst verwirklicht. In Abwandlung des Satzes «der Mensch wird am Du zum Ich» sagte er, «der Mensch wird am WIR zum Ich».

Doris Lorenz

# Möglichkeiten und Chancen von Selbsthilfe-Gruppen im Alter

Vom 27.–29.9.88 fand an der Uni Freiburg unter dem Titel «Selbsthilfe-Organisationen der Senioren in der Schweiz» bereits die 2. Tagung dieser Art statt.

Unter der Moderation von Prof. Dr. H. D. Schneider der Uni Freiburg und Dr. N. Ischi von Pro Senectute Schweiz stellten während diesen drei Tagen Vertreter unterschiedlichster Gruppierungen eine reiche Palette von Alten-Selbsthilfen vor.

Für Sie habe ich mich in Freiburg umgeschaut und dabei ein paar Gedanken über Möglichkeiten und Chancen von Selbsthilfe und insbesondere Alten-Selbsthilfe zusammengetragen.

### Was verstehen wir unter Selbsthilfe?

Gerhard Haag, Direktor des «Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Frankfurt a.M.» hielt in seinem Referat hierzu fest: «Von Selbsthilfe kann wohl dann gesprochen werden, wenn jene, die objektiv oder auch in ihrer subjektiven Einschätzung von einer Notlage betroffen sind, sich selber helfen».

Dabei gilt zu beachten, dass Selbsthilfe stets auf Freiwilligkeit, Eigeninitiative und Selbstbestimmung basiert. Durch ihr Tätigsein können Selbsthilfe-Gruppen auf Schwächen und Lücken in unserem sozialen Netz hinweisen. Sie suchen sich ihre Aufgabenbereiche selber und zwar ohne das Ziel, die staatlichen Versorgungsdefizite auszugleichen. Und trotzdem bildet die Selbsthilfe einen nicht wegzudenkenden Bestandteil in einer kooperativen, gleichberechtigten Zusammenarbeit zwischen Laien und Experten, d.h. zwischen Selbst- und professioneller Hilfe.

### Altenselbsthilfe

In der Altenselbsthilfe stellen wir immer häufiger Schicksalsgemeinschaften von behinderten, kranken oder auch einsamen alten Menschen fest, welche aufgrund ihres gemeinsamen Schicksals kollektive und soziale Anstrengungen unternehmen zur Verbesserung ihrer Situation.

Soziale Gemeinsamkeiten können z.B. sein:

- das Ausscheiden aus dem Berufsleben
- die gesellschaftliche Situation im Alter (Isolierung)
- die familiäre Situation (z.B. Ablösung der Kinder, der Tod des Partners, Krankheit von Angehörigen)
- Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit im Alter
- Fragen der finanziellen Sicherung
- die Vermittlung von Arbeitseinsätzen älterer Menschen

um nur einige wichtige Themen herauszugreifen. Grob gesehen, können wir

zwei Kategorien von Selbsthilfe-Gruppen unterscheiden: Die einen, denen es mehr um Geselligkeit, Unterhaltung und Freizeitgestaltung geht, d.h. indem sie in erster Linie nach mehr Harmonie streben, versuchen sie der Einsamkeit, Isolation und Langeweile entgegenzuwirken. Da trifft sich z.B. jeden Mittwochnachmittag eine Gruppe von Seniorinnen, welche in offenen Gesprächsrunden aktuelle Themen diskutieren oder Ausflüge planen.

Daneben gibt es aber auch Alten-selbsthilfe-Gruppen, so Herr Haag, die ihre Kraft aus der Bereitschaft beziehen, gesellschafts- und sozialpolitische Fragen, die Ausgangspunkt und Ursache von Konfliktsituationen sein können, aufzugreifen und an ihnen zu arbeiten.

So waren u.a. die stark politisch engagierten Grauen Panther an der Tagung vertreten. Aber auch bedeutend kleinere gemeinnützig und politisch tätige Selbsthilfe-Gruppen durften an dieser Tagung grössten Applaus ernten.

Z.B. die Brockenstube Gränichen, welche es verstand, durch den Gratisen-satz von Senioren im Durchschnittsalter von 78 Jahren eine Menge Geld zu erwirtschaften. Aus einer Alters-Turngruppe von 25 bis 30 Männern hervorgegangen, hat sie unter dem Motto «Das Alter hilft sich selbst» von 1972 bis 1982 über eine Million Franken für den Bau eines Altersheimes aufgebracht. Dieses und Beispiele ähnlicher Art, haben an dieser Tagung einmal mehr bewiesen, dass gesellschaftliches und soziales Engagement nicht zwangsläufig beim Erreichen des Rentenalters halt machen müssen.

Mich würde es nun interessieren, ob Sie als Akzent-Leser oder -Leserin auch schon Erfahrungen mit Selbsthilfe-Gruppen gemacht haben.

Bitte teilen Sie mir in einem kurzen Brief Ihre Erlebnisse mit. Ihre Zuschriften senden Sie an: Pro Senectute Basel-Stadt, Stichwort «Altenselbsthilfe» z.H. Herrn D. Keist, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel. Mit dem Einverständnis der Textverfasser würden wir dann im nächsten Akzent ein paar Zuschriften veröffentlichen.

Daniel Keist