

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2023)
Heft: 1: Umbrüche

Artikel: Zentrum Selbsthilfe Basel : sich und andere stärken
Autor: Zeller, Manuela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055802>

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](#)

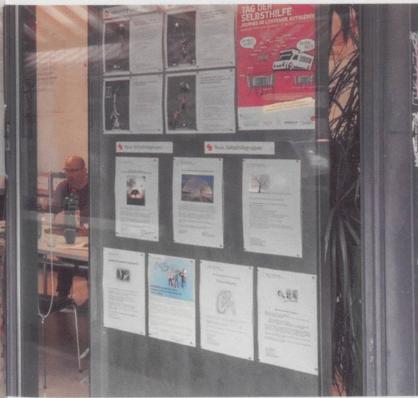
Download PDF: 08.01.2026

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



▲ Sozialarbeiter Boris Treyer koordiniert 175 Selbsthilfegruppen.

Das Zentrum Selbsthilfe an der Feldbergstrasse in Basel ▶



Zentrum Selbsthilfe Basel

Sich und andere stärken

Zu mehr als 90 Themen tauschen Menschen ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig. Allein in den beiden Basel gibt es rund 175 aktive Selbsthilfegruppen. Das Zentrum Selbsthilfe koordiniert und unterstützt die Gruppen und findet: Es dürfen noch mehr werden.

Text **Manuela Zeller** · Fotos **Claude Giger**

itten im Kleinbasel, an der Feldbergstrasse 55, befindet sich das Zentrum Selbsthilfe. Eine halbtransparente Folie am grossen Schaufenster sorgt für Anonymität, dahinter lässt sich ein einladendes Sitzungszimmer mit gemütlichem Parkettboden erahnen. «Manche der 175 Selbsthilfegruppen treffen sich hier im Zentrum Selbsthilfe», bestätigt Boris Treyer, Sozialarbeiter beim Zentrum. «Das entscheiden die Gruppen allerdings autonom. Sie tauschen sich auch nicht unbedingt im typischen Stuhlkreis aus, so wie man sich das vielleicht vorstellt. Gerade Menschen, die sich treffen, weil sie sich sozial isoliert fühlen, ziehen vielleicht eine gemeinsame Aktivität vor.» Es gebe zum Beispiel eine Gruppe, die regelmässig gemeinsam ein Museum besucht, andere wiederum ziehen es vor, sich im Restaurant zu treffen.

Betroffene helfen sich selbst

Es sei ein wesentlicher Aspekt des Selbsthilfprinzips, dass sich Betroffene selbst organisieren und als Expertinnen und Experten ihrer jeweiligen Lebenslage Wege finden, sich und andere zu bestärken. Selbsthilfegruppen finden in der Regel ohne Fachperson statt, der Austausch wird durch die Teilnehmenden und Gruppenmitglieder selbst moderiert. Treyer berät als Sozialarbeiter Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, und vermittelt neu entstandenen Gruppen hilfreiche Moderationstechniken. «Die Impulse kommen aber immer von Menschen, die im Umgang mit Herausforderungen den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen, mit Leuten, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Wir helfen, vermitteln und unterstützen lediglich», so Treyer.

Das Zentrum Selbsthilfe in Basel – es ist eines von 23 Schweizer Zentren, die der Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz angeschlossen sind – engagiert sich als regionale Fachstelle zudem für die Vernetzung mit Gesundheitsfachpersonen. «Es hat sich gezeigt, dass die Selbsthilfe eine ideale Ergänzung zu therapeutischen Angeboten ist», stellt Boris Treyer fest. «Deswegen streben wir eine möglichst gute Zusammenarbeit mit Spitäler und anderen Gesundheitsinstitutionen an, um die Selbsthilfe noch bekannter zu machen.»

Zu dem Zweck hat die Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz das Label «Selbsthilfreundliche Spitäler» entwickelt. Damit werden Spitäler und Gesundheitsinstitutionen ausgezeichnet, die mit Selbsthilfegruppen nach Möglichkeiten suchen, die Zusammenarbeit zu optimieren. Im Raum Basel wurden bereits das Univer-



Alina Spörri, Beraterin und Gruppenleiterin, und Boris Treyer kennen die Richtungswechsel des Lebens.

des Universitätsspitals Basel als selbsthilferefreundliche Spitäler ausgezeichnet.

Fokus junge Selbsthilfe

Ein weiterer Schwerpunkt des Zentrums ist aktuell die junge Selbsthilfe. «Oft bilden sich Selbsthilfegruppen zu Krankheiten, die typischerweise erst im höheren Alter auftreten. Deshalb ist der Altersdurchschnitt in den Gruppen recht hoch», erklärt Treyer das Engagement. «Wir haben die Rückmeldung erhalten, dass sich jüngere Betroffene gerne mit Menschen im gleichen Alter austauschen, um alterstypische Fragen zu besprechen.» Deswegen hat das Zentrum Selbsthilfe speziell für Menschen unter 35 Jahren Angebote geschaffen, unter anderem eine wöchentliche geleitete Gesprächsgruppe an der Feldbergstrasse. «Die geleiteten Gruppen sind eine Besonderheit unseres Zentrums», ergänzt Treyer. Der Vorteil sei, dass diese das Zusammenkommen von Menschen mit ganz unterschiedlichen Fragestellungen erleichtern.

sitätskinderspital beider Basel, die Psychiatrie Baselland wie auch das Tumorzentrum

Nachdem die Kontaktbeschränkungen wegen der Coronapandemie sowohl die Treffen der geleiteten wie auch der klassischen Selbsthilfegruppen erschwert haben, freut sich das Zentrum, seine Aktivitäten inzwischen wieder ausbauen zu können. Ideen für neue Selbsthilfegruppen sind willkommen, so Boris Treyer: «Wer sich austauschen möchte zu einem Thema, zu dem es aktuell keine Gruppe gibt, kann selbst eine gründen. Wir unterstützen den Gründungsprozess in allen Phasen – und stehen danach auch für die Beratung der Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung.» ■

→ zentrumselbsthilfe.ch