

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 88 (2017)  
**Heft:** 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

**Artikel:** Selbsthilfegruppen können helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen : es geht um Entlastung  
**Autor:** Morel, Ursula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-834298>

### **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:** 21.02.2026

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

Selbsthilfegruppen können helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen

## Es geht um Entlastung

**Selbsthilfegruppen ersetzen keine Fachpersonen. Aber sie verbessern das allgemeine Wohlbefinden und können so zu einem guten Therapieverlauf beitragen. Durch den Erfahrungsaustausch bekommt man Ideen, wie man seiner anspruchsvollen Situation begegnen könnte.**

Von Ursula Morel\*

In einer Selbsthilfegruppe schliessen sich Menschen mit gleichen Problemen, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer ähnlichen Lebenssituation zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Das kann eine körperliche oder psychische Krankheit, aber auch eine schwierige soziale Situation sein.

In einer Selbsthilfegruppe muss man die Bereitschaft mitbringen, von seiner Situation zu erzählen, aber auch den anderen zuzuhören. Von dem her ist Selbsthilfe eigentlich für fast alle Menschen eine Option.

Für die meisten Krankheiten oder Krisen gibt es zwar Fachstellen, die Hilfe anbieten. Aber Fachstellen und Selbsthilfegruppen sind nicht dasselbe. Sie konkurrieren sich auch nicht. Eine

Selbsthilfegruppe soll die professionelle Versorgung ergänzen, also die spezifische fachkompetente medizinische, psychologische oder soziale Betreuung.

### Das Heft selbst in die Hand nehmen

In der Selbsthilfegruppe treffen sich – wie wir sie im Gegensatz zu den Fachexperten nennen – die Erfahrungsexperten. In erster Linie geht es um Fragen rund um die Alltagsbewältigung. Aber auch der Austausch über die Erfahrungen, die man in der

Gruppe mit der fachlichen Versorgung macht, ist für die Gruppenteilnehmenden sehr wertvoll. Es geht nicht um Instruktionen oder Ratschläge. Aber durch den Erfahrungsaustausch bekommt man Ideen, wie man seiner anspruchsvollen Situation

**In erster Linie geht es um Fragen rund um die Alltagsbewältigung.**

auch noch begegnen könnte oder welche zielführenden Fragen man an die Fachexperten richten kann. Dies kann «Spiessrutenläufe» verhindern und den Gesundungsprozess positiv beeinflussen. Man nimmt das Heft quasi selbst in die Hand und erduldet nicht einfach sein Schicksal.



\* Ursula Morel, 40, ist diplomierte Sozialpädagogin FH mit CAS in systemisch lösungsorientierter Kurzzeitberatung und CAS in Mediation. Sie leitet das SelbsthilfeZentrum Aargau. Dieses ist Informations- und Beratungsstelle für rund 166 Aargauer Selbsthilfegruppen mit gegen 70 Themengebieten: [www.selbsthilfezentrum-ag.ch](http://www.selbsthilfezentrum-ag.ch)

### Keine «Jammerklubs» oder «Klöntreffs»

Die Gesundheitskompetenz der Menschen wird durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen erhöht. Selbsthilfegruppen sind keine «Jammerklubs» oder «Klöntreffs». Dieses Image herrscht zwar noch immer in vielen Köpfen vor, aber Selbsthilfe wirkt wirklich und kann das Wohlbefinden jedes einzelnen Gruppenteilnehmers erhöhen. Zum Wohlbefinden gehört – gerade bei somatisch und psychisch Erkrankten – auch der soziale Aspekt. Beispiel Einsamkeit: Es ist oft so, dass eine Krankheit oder eine Krise einen sehr einsam macht. Schnell kommt das Gefühl auf:

«Ich bin der einzige Mensch auf der Welt, dem es so ergeht wie mir.» Da kann bereits der Aha-Effekt, den man hat, wenn man in der Selbsthilfegruppe erfährt, dass dem nicht so ist, eine sehr positive Wirkung haben. Man versteht sich gegenseitig, man spricht die gleiche Sprache. Das entlastet – und zwar nicht nur die teilnehmende Person, sondern auch die Angehörigen.

#### **Abbau von Schuldgefühlen**

Die Selbsthilfe hat also auch einen wichtigen präventiven Aspekt, gerade im Bereich der Angehörigengruppen. Unser Ge-

In diversen Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit chronischen Leiden, mit psychosozialen Problemen, die sich nicht von einem Tag auf den andern lösen lassen. Da steht nicht die Genesung oder Überwindung im Zentrum, sondern der Umgang mit der Situation. Es geht nicht nur um psychische Entlastung, sondern auch um Entlastung im Alltag. In den Gruppen bekommt man Tipps, wie man Schwierigkeiten bewältigen und so Lebensqualität dazugewinnen kann. In Gruppen mit psychosozialen Problemen und in Angehörigengruppen ist auch der Abbau von Schuldgefühlen ein wichtiges Thema. Da kann



Treffen einer Selbsthilfegruppe: Durch den Erfahrungsaustausch bekommt man Ideen, wie man seiner anspruchsvollen Situation auch noch begegnen könnte oder welche zielführenden Fragen man an die Fachexperten richten kann.

sundheitssystem gibt dem Einbezug von Angehörigen von kranken Menschen wenig Gewicht. Selbsthilfegruppen können mithelfen, dass solche Angehörigen infolge der psychosozialen Belastung, die ein krankes Familienmitglied mit sich bringen kann, nicht selbst krank werden.

der Austausch mit anderen Menschen, die in ähnlichen Situationen sind von ähnlichen Problemen betroffen sind, sehr hilfreich sein. Und es kann helfen, sich sozial nicht zu isolieren. Denn die Gefahr besteht immer, dass man die Gesellschaft meidet, dass man sich zurückzieht, wenn man leidet.

>>

Nr.

# 02

**Unser Umgang ist geprägt  
von gegenseitigem Respekt.  
Im Team genauso wie mit  
den Bewohnerinnen und  
Bewohnern.**

Aus 10 guten Gründen: Arbeiten bei  
den Pflegezentren der Stadt Zürich.

Weitere Gründe finden Sie unter [www.10gründe.ch](http://www.10gründe.ch)

**zhaw** **Gesundheit**

## Neue Kommunikations- möglichkeiten in der Patientenedukation

Screencast, Podcast oder Videos – der Einsatz  
von digitalen Medien in der Patientenedukation hat  
grosses Potenzial. Erwerben Sie Grundlagen  
der Mediendidaktik und der Gestaltung von audio-  
visuellen Medien.

Weiterbildung Interprofessionell  
**Digitale Medien in der  
Patientenedukation**

Start: 18. Juli 2018, Dauer: 8 Kurstage

Mehr unter [zhaw.ch/gesundheit/weiterbildung](http://zhaw.ch/gesundheit/weiterbildung)

Bei uns finden  
Sie das passende  
Personal!

**CURAVIVA.CH**

**sozjobs.ch**

Der Stellenmarkt für Sozial- und Gesundheitsberufe

Selbstverständlich braucht es die Bereitschaft, sich Menschen gegenüber zu öffnen, die einem überhaupt nicht bekannt sind. Aber es ist nicht nur die Bereitschaft, sich zu öffnen. Ebenso muss man bereit sein zuzuhören. Das kann zwar gerade in der Anfangsphase eine zusätzliche Belastung bedeuten. Nach kurzer Zeit überwiegen jedoch in der Regel die positiven Effekte der Selbsthilfegruppe.

Wenn dem allerdings nicht so ist, kann dies heissen, dass die Selbsthilfegruppe nicht das richtige Angebot für eine Person ist oder dass der Zeitpunkt dafür ungünstig ist.

### **Nicht für alle, nicht in jeder Situation**

Eine Selbsthilfegruppe ist ein dynamisches Gefüge, das sich in stetigem Wandel befindet. Konflikte gehören dazu. Die Selbsthilfezentren können in diesem Fall zur Beratung beigezogen

## **Selbsthilfegruppen in der Schweiz**

In der Schweiz gibt es derzeit über 2500 Selbsthilfegruppen. Die meisten von ihnen sind unbegleitet, ein kleinerer Teil wird von einer Fachperson begleitet. Diese Gruppen befassen sich mit gegen 300 unterschiedlichen Themen.

Schweizweit gibt es 20 regionale Selbsthilfezentren. Diese bieten Unterstützung im Aufbau von neuen Gruppen sowie Begleitung von bestehenden Gruppen an. Sie sind Drehscheibe für Betroffene, Angehörige, und sie sind Kooperationspartner von psychiatrischen Kliniken, Spitälern, Sozialberatungsstellen, Behindertenorganisationen und Gesundheitsligen.

Im August 2017 ist die erste nationale Studie erschienen, die die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz untersucht hat ([www.selbsthilfeschweiz.ch/studie](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/studie)): Drei Viertel der Selbsthilfegruppen sind aus dem Gesundheits-, ein Viertel aus dem Sozialbereich. Schweizweit gibt es etwa 43 000 Teilnehmende. Die Studie hat ergeben, dass die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen überdurchschnittlich oft weiblich und gut gebildet sind und einer älteren Generation angehören. Durchschnittlich gibt es schweizweit 32 Selbsthilfegruppen auf 100 000 Einwohnerinnen und Einwohner. Zwischen den Regionen bestehen teilweise grosse Unterschiede: Mit 55 Selbsthilfegruppen pro 100 000 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt der höchste Wert in der Region Zürich. Den tiefsten Wert weist die Region Tessin auf; dieser liegt bei 13 Selbsthilfegruppen pro 100 000 Einwohnern. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Der Urbanisierungsgrad spielt dabei sicherlich eine Rolle. Im Vergleich zum Ausland ist die Schweiz ein Selbsthilfe-Entwicklungsland. In Deutschland gibt es pro Kopf etwa zwei bis drei Mal so viele Selbsthilfegruppen. Immerhin ist aber die Zahl der Gruppen in unserem Land im letzten Jahrzehnt um mehr als die Hälfte gewachsen.

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

werden. Wir gehen zu Standortbestimmungen und Konfliktklärungen in die Gruppen, um sie in der Lösungsfindung zu unterstützen. Manchmal heisst das auch, dass sich eine Gruppe wieder auflöst.

Es gibt allerdings Situationen, in denen sich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe weniger eignet – oder aber auch die gesamte Gruppendynamik zerstören kann. Wenn sich jemand in einer sehr akuten Krise befindet – zum Beispiel suizidal ist –, dann braucht diese Person fachliche Unterstützung. Oder ein Mensch, der in einer tiefen Depression steckt, ist unter Umständen

gar nicht fähig, regelmässig eine Gruppe zu besuchen. Dies sind sicherlich Situationen, in denen von der Teilnahme an einem Treffen eher abgeraten wird und es eine fachliche Unterstützung respektive medizinische Therapie braucht. Ein wichtiges Kriterium für die meisten Selbsthilfegruppen ist, dass man fähig und bereit ist, regelmässig an den Treffen teilzunehmen. Dies ist in gewissen Lebenssituationen oder in gewissen Phasen eines Krankheitsverlaufs schlicht nicht möglich.

### **Wohltuende Wirkung**

Allerdings gibt es auch Gruppen, zu denen man relativ unverbindlich stossen kann. Im Aargau gibt es beispielsweise die Trauertreffs, in denen Menschen zusammenkommen, die um jemanden oder etwas trauern. Dabei kann es sich um eine nahestehende Person handeln, die man durch Tod oder Trennung verloren hat, aber auch um den Verlust einer Arbeitsstelle, der

Heimat oder anderes. Für diese Trauertreffs muss man sich nicht anmelden. Es gibt Gruppenmitglieder, die besuchen den Treff über mehrere Jahre, andere gehen ein paar wenige Male hin oder kommen nach längerer Pause wieder zu den Treffen. Die

**Einige Gruppen  
treffen sich alle  
zwei, drei Wochen,  
andere nur drei, vier  
Mal im Jahr.**

Tatsache, dass man bei diesen Treffen seiner Trauer Raum geben kann, auch wenn das eigene Umfeld vielleicht längst kein Verständnis mehr dafür hat, hat eine sehr wohltuende Wirkung.

### **Alles basiert auf Freiwilligkeit**

Diese relative Unverbindlichkeit gilt aber nicht für alle Selbsthilfegruppen. In anderen Gruppen entscheidet man nach zwei bis drei Mal, ob man weiterhin regelmässig an den Treffen teilnehmen möchte. Das hängt auch vom Rhythmus der Treffen ab. Es gibt Gruppen, die treffen sich alle zwei, drei Wochen, andere nur drei, vier Mal im Jahr. Den Turnus sowie auch den Inhalt der Treffen legen die Gruppen selbst fest. Aber es gibt Themen, bei denen eine gewisse Kontinuität notwendig und sinnvoll ist.

Wichtig ist: Selbsthilfegruppen können nicht verordnet werden. Sie basieren immer auf der Freiwilligkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. ●