Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des

Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen

Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-

Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2010-2011)

Heft: 111

Artikel: Selbsthilfegruppen und ihre Wirksamkeit

Autor: Hartmann, Kathrin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-789818

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: 10.12.2025

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

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 verschieden 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 Teilname 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.

Gruppenlisten zum Heraustrennen S. 27 - 34

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

selbsthilfecenter.ch

Gruppenlisten

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

| cherden Selbstilliegroppen Unser- | |
|--|---|
| 1. Gruppen für Betroffene | Burnout / Depression |
| AD(H)S bei Erwachsenen | Charcot-Marie-Tooth (CMT) |
| Alkoholsucht | Chorea Huntington |
| Allein und Einsam (Treff) | Chronical Fatigue Syndrom (CFS) |
| Altersbedingte Makuladegeneration | Chronische Schmerzen |
| Amyothrophe Lateralsklerose (ALS) | Colitis Ulcerosa |
| Angst- & Panikattacken | Depressionen |
| Anonyme AlkoholikerInnen (AA) | Diabetes / Insulinpflicht |
| Anonyme Arbeitssüchtige (AAS) | Emotions Anonymous (EA) / Emotionale Gesundheit |
| Anonyme Sex- und Liebessüchtige (SLAA) | Endometriose |
| Aphasie | Epilepsie |
| Arbeitslosigkeit (Treff) | Essstörungen |
| Borderlineseminar (Trialog) | Fazio-Skapulo-Humerale Muskeldystrophie |
| Brustkrebs | Fibromyalgie |
| Brustoperierte Frauen | Friedenstreff |

Friedreich-Ataxie

Frauengesprächsgruppe

Gehörlosigkeit (Treff)

Guillain-Barrè Syndrom (GBS)

Hepatitis C

Herzkrankheiten

Hirnverletzung

HIV/Aids

Homo- / Bisexualität (Männer)

Homo- / Bisexualität (Frauen)

Intersexualität

Kehlkopflosigkeit

Kollagenosen

Krebserkrankungen (Betroff / Angeh)

Legasthenie

Lesben im Alter

Lesbische Frauen mit Kindern

Leukämie Myelom (Betroff / Angeh)

Lupus Erythematodes

Lyme Borreliose

Manisch-depressiv / Bipolare

Störung

Männergesprächsgruppen

Melanom

Messies

Methadon- & Drogenkonsum

(Betroffene und Angehörige)

Morbus Crohn

Morbus Sudeck

Multiple Chemical Sensivity

Multiple Sklerose (MS)

Multiples Myelom

Muskelkrankheiten / Myosotis

Myasthenia Gravis (MG)

Narkolepsie

Narcotics Anonymous (NA)

Neurofibromatose

Overeaters Anonymous (OA)

Parkinson

Psychische Erkrankung

(Freizeitgruppe)

Polyarthritis

Polyneuropathie

Postnatale Depression

Prostatakrebs

Psychiatrieerfahrungen (Treff)

Psychoseseminar (Trialog)

Retinitis Pigmentosa

Restless-Legs-Syndrom

Schleudertrauma

Schwangerschaftsvergiftung

Schwerhörigkeit im Erwerbsleben

Schwule und bisexuelle Väter

Sexueller Missbrauch i. d. Kindheit (Frauen)

Silikonimplantate (Treff)

Sjögren-Syndrom

Sklerodermie

Soziale Phobie und andere Ängste

Spinale Muskelatrophie (SMA)

Stoma

Stottern

Suizid naher Angehöriger

Suizid eines Elternteils (Jugendliche)

Tinnitus

Transsexualität

Trennung / Scheidung

Trichotillomanie

Übergewicht (XL-Gruppe, Treff)

Verwitwet (Frauen)

Verwitwet mit Kindern

Vitiligo

Zöliakie

2. Gruppen für Angehörige

Alkoholsucht

Alzheimer

Aphasie

Bipolare Erkrankung

Borderline (Treff)

Borderlineseminar (Trialog)

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

Missbrauch (Müttergruppe)

Rheuma

Speiseröhrenmissbildungen

Spina Bifida / Hydrocephalus

Spinale Muskelatrophie

Steinert'sche Dystrophie

Trauer um verstorbene Kinder

Verantwortungsvolle Erziehung

Zwillinge und Mehrlinge

4. Gruppen im Aufbau

Alleinerziehende

Angehörige von Menschen mit Burnout

Angehörige von Menschen mit Depressionen

Angehörige von Menschen mit HIV

Angehörige von Menschen mit Zwängen

Angehörige von Messies

Beschämendes Gesicht

Brandverletzungen

Chronische Hepatitis C

Co-Abhängigkeit

Eifersucht in der Partnerschaft

Eltern von Kindern mit ADHS

Eltern von Kindern mit Stuhlproblemen

Erwachsene Kinder von Eltern mit einer instabilen Persönlichkeit

Fibromyalgie

Hämochromatose

Hochsensibilität

Internetsexualität

Kaufsucht

Mobbingerfahrungen

Morbus Sudeck

Osteoporose

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