

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

Herausgeber: Geriatriischer 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: 25.01.2026

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 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 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.

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

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–Humerales
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)	Multiples Myelom
Intersexualität	Muskelkrankheiten / Myosotis
Kehlkopfloosigkeit	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	

Polyarthrititis	Stottern
Polyneuropathie	Suizid naher Angehöriger
Postnatale Depression	Suizid eines Elternteils (Jugendliche)
Prostatakrebs	Tinnitus
Psychiatrieerfahrungen (Treff)	Transsexualität
Psychoseseminar (Trialog)	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)	2. Gruppen für Angehörige
Silikonimplantate (Treff)	Alkoholsucht
Sjögren-Syndrom	Alzheimer
Sklerodermie	Aphasie
Soziale Phobie und andere Ängste	Bipolare Erkrankung
Spinale Muskelatrophie (SMA)	Borderline (Treff)
Stoma	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

Glücksspielsucht

Herzkrankheiten

Kinder, deren Eltern getrennt leben

Menschen mit geistiger Behinderung
(Treff)

Cannabis, Kokain und/oder
Partydrogen

Panik / Agoraphobie

5. Fachgeleitete Gruppen

Psychodrama

Alkoholsucht

Sexsucht

Alkohol- / Medikamentensucht

Soziale Angst (Gruppentherapie)

Angehörige von Drogenabhängigen

Sucht im Alter (blaues Kreuz)

Angehörige von Menschen mit
Glücksspielsucht

Trauma

Angehörige von Sektenmitgliedern /
Ehemalige Sektenmitglieder

Verwitwete Frauen

Borderline Skillsgruppe

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

Erwachsene Kinder psychisch
kranker Eltern

Auf Bestellung senden

Essstörungen

**wir Ihnen gerne weitere
Gruppenlisten oder Flyer des
Selbsthilfecenter:**

Fibromyalgie

Tel. 043 288 88 88

Getrennt lebend / Geschieden

info@selbsthilfecenter.ch