

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: 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 Teilnahme 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 Selbsthilfenzentrum 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 Selbsthilfenzentrum 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	Burnout / Depression
Alkoholsucht	Charcot-Marie-Tooth (CMT)
Allein und Einsam (Treff)	Chorea Huntington
Altersbedingte Makuladegeneration	Chronical Fatigue Syndrom (CFS)
Amyothrophe Lateralsklerose (ALS)	Chronische Schmerzen
Angst- & Panikattacken	Colitis Ulcerosa
Anonyme AlkoholikerInnen (AA)	Depressionen
Anonyme Arbeitssüchtige (AAS)	Diabetes / Insulinpflicht
Anonyme Sex- und Liebessüchtige (SLAA)	Emotions Anonymous (EA) / Emotionale Gesundheit
Aphasie	Endometriose
Arbeitslosigkeit (Treff)	Epilepsie
Borderlineseminar (Trialog)	Essstörungen
Brustkrebs	Fazio-Skapulo-Humerale Muskeldystrophie
Brustoperierte Frauen	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 / Myositis
Kehlkopflosigkeit	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	

Polyarthritis	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)	3. Gruppen für Eltern
Demenz	AD(H)S
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern	Autismus
Essstörungen	Cerebrale Lähmung
Hirnverletzung	Chronische Krankheit / Behinderung (Intensiv-Kids)
HIV/Aids	Chronische Nierenkrankheit
Homosexualität	Cystische Fibrose
Krebserkrankungen	Duchenne und Becker
Multiple Sklerose (MS)	Dysmelie
Muskelkrankheiten	Down-Syndrom
Netzhautdegeneration	Epilepsie
Parkinson	Essstörungen
Pflegebedürftige Betagte	Friedreich-Ataxie
Psychoseminar (Trialog)	Frühgeborene Kinder
Querschnittslähmung	Geistige Behinderung
Schizophrenie und psychische Erkrankung (Treff)	Herzkrankheit
	Hörschädigung

HIV/Aids	Beschämendes Gesicht
Missbrauch (Müttergruppe)	Brandverletzungen
Rheuma	Chronische Hepatitis C
Speiseröhrenmissbildungen	Co-Abhängigkeit
Spina Bifida / Hydrocephalus	Eifersucht in der Partnerschaft
Spinale Muskelatrophie	Eltern von Kindern mit ADHS
Steinert'sche Dystrophie	Eltern von Kindern mit Stuhlproblemen
Trauer um verstorbene Kinder	Erwachsene Kinder von Eltern mit einer instabilen Persönlichkeit
Verantwortungsvolle Erziehung	Fibromyalgie
Zwillinge und Mehrlinge	Hämochromatose
4. Gruppen im Aufbau	
Alleinerziehende	Hochsensibilität
Angehörige von Menschen mit Burnout	Internetsexualität
Angehörige von Menschen mit Depressionen	Kaufsucht
Angehörige von Menschen mit HIV	Mobbingerfahrungen
Angehörige von Menschen mit Zwängen	Morbus Sudeck
Angehörige von Messies	Osteoporose
	Partnerabhängigkeit
	Patchwork-Familien
	Postnatale Depression

Schleudertrauma	Glücksspielsucht
Stalking	Herzkrankheiten
Trauer	Kinder, deren Eltern getrennt leben
Trennung / Scheidung	Menschen mit geistiger Behinderung (Treff)
Väter ohne Sorgerecht	Cannabis, Kokain und/oder Partydrogen
Verlassene Eltern	Panik / Agoraphobie
5. Fachgeleitete Gruppen	
Alkoholsucht	Psychodrama
Alkohol- / Medikamentensucht	Sexsucht
Angehörige von Drogenabhängigen	Soziale Angst (Gruppentherapie)
Angehörige von Menschen mit Glücksspielsucht	Sucht im Alter (blaues Kreuz)
Angehörige von Sektenmitgliedern / Ehemalige Sektenmitglieder	Trauma
Borderline Skillsgruppe	Verwitwete Frauen
Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern	Weitere geleitete Gruppen vermitteln wir auf Anfrage.
Essstörungen	Auf Bestellung senden wir Ihnen gerne weitere Gruppenlisten oder Flyer des Selbsthilfecenter: Tel. 043 288 88 88 info@selbsthilfecenter.ch
Fibromyalgie	
Getrennt lebend / Geschieden	