

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2019)

**Heft:** 133: Umfeld : Wert der Selbsthilfegruppen = Entourage : la valeur des groupes d'entraide = Entourage : il valore dei gruppi di auto-aiuto

**Artikel:** "Selbsthilfegruppen sind Wissensbörsen"

**Autor:** Dignös, Ruth / Robmann, Eva

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1034874>

### **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:** 12.01.2026

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



# «Selbsthilfegruppen sind Wissensbörsen»



Ruth Dignös. Foto: Jris Häberli

Ruth Dignös ist Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin. Seit 2003 ist sie verantwortlich für die Selbsthilfegruppen von Parkinson Schweiz in der Deutschschweiz.

Mit der SHG-Verantwortlichen von Parkinson Schweiz Ruth Dignös sprach Eva Robmann

**Ruth Dignös, seit 15 Jahren sind Sie verantwortlich für die Selbsthilfegruppen von Parkinson Schweiz. Was sind Selbsthilfegruppen und wieso braucht es sie?**

Menschen in einer vergleichbaren Lebenssituation – etwa aufgrund der gleichen Erkrankung – können sich zu Selbsthilfegruppen (SHG) zusammenschliessen. Sie helfen, unterstützen und stärken sich gegenseitig. Betroffene und Angehörige erleben in der Selbsthilfe nicht nur Solidarität, sondern übernehmen durch die aktive Teilnahme Selbstverantwortung. Zudem sensibilisieren Selbsthilfegruppen die Öffentlichkeit, indem sie über ihre Krankheit sprechen und Aufklärung zu verschiedenen Themen rund um Parkinson leisten.

**Als Sie bei Parkinson Schweiz die Selbsthilfearbeit übernahmen, gab es bereits 58 Selbsthilfegruppen. Inzwischen sind es 77, ein Plus von 19 Gruppen.**

Bei diesen Zahlen gilt es zu bedenken, dass Gruppen lebendige Organismen sind. Nach der Gründung folgt eine Zeit der Beständigkeit, irgendwann die Zeit der Auflösung. Gruppenmitglieder werden zusammen älter und legen einen langen Weg gemeinsam zurück. So wurden in diesen 15 Jahren weit mehr als 19 Selbsthilfegruppen gegründet. Es ist schön, dass Parkinson Schweiz mit Selbsthilfegruppen sowohl in der Romandie als auch im Tessin und in der Deutschschweiz vertreten ist.

**Was macht die Selbsthilfegruppen einzigartig?**

Die Gruppenmitglieder werden zu Experten und Expertinnen in eigener Sache. Das Erfahrungswissen der Gruppe kann nicht durch Expertenwissen ersetzt werden. Was die Krankheit betrifft, sind Selbsthilfegruppen Wissensbörsen. Ihr Ziel besteht hauptsächlich darin, Veränderungen der persönlichen Lebensum-

stände von jedem Mitglied zu unterstützen. Selbsthilfegruppen bewirken, dass Betroffene aus ihrer persönlichen und seelischen Isolation herausfinden. Im gemeinsamen Gespräch tauschen sich die Gruppenmitglieder über ihre mit der Krankheit gemachten Erfahrungen aus. Es findet Hilfe zur Selbsthilfe statt. Die Selbstentwicklung jedes Einzelnen wird durch den Austausch in einer SHG gestärkt und gefördert. In diesem Bewusstsein unterstützt Parkinson Schweiz die Gruppen finanziell und ideell.

**Neben Gruppen für Betroffene, solchen für Angehörige und gemischten Gruppen sowie THS- und PSP-Gruppen gibt es auch Gruppen für Jungbetroffene. Wozu?**

Selbsthilfegruppen werden im Idealfall durch Betroffene oder Angehörige geleitet. Gelegentlich ziehen diese für gewisse Fragen Experten bei. Jungbetroffene stehen oft noch im Arbeitsprozess und haben Kinder im (Vor-)Schulalter. Daher beschäftigen sie zusätzliche Themen wie Kindererziehung und Beruf. Die Nachfrage für Gruppen Jungbetroffener besteht nach wie vor. Es müssen jedoch immer wieder neue gegründet werden, da deren Mitglieder ins Pensionsalter kommen und sich die Fragestellungen ändern. Ein grosses Hindernis für Neugründungen ist aber die Stigmatisierung der Krankheit in der Gesellschaft. Jungbetroffene schrecken oft lange davor zurück, sich öffentlich zu ihrer Krankheit zu bekennen.

**Gibt es einen Wunsch in Ihrer Arbeit?**

Von den Selbsthilfegruppen wünsche ich mir, dass sie mutiger werden und sich mehr zutrauen. Dank ihrer Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit leisten sie einen bemerkenswerten Beitrag in unserer Gesellschaft. Von der Gesellschaft wünsche ich mir, dass wir den Selbsthilfegruppen auf Augenhöhe begegnen und ihr Selbstbestimmungsrecht respektieren, und dass wir sie als wichtige Unterstützung im Gesundheitswesen sehen.