

| | |
|---------------------|--|
| Zeitschrift: | Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera |
| Herausgeber: | Parkinson Schweiz |
| Band: | - (2020) |
| Heft: | 139: Bewegung und Neuropsychologie = Activité physique et neuropsychologie = Movimento e neuropsicologia |
| Rubrik: | Selbsthilfegruppen |

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: 13.01.2026

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

Selbstentwicklung in der Gruppe

In Selbsthilfegruppen werden Erfahrungen aus eigener Betroffenheit weitergegeben – mit positiver Wirkung. Über Sinn und Zweck von Selbsthilfegruppen.



In Selbsthilfegruppen können die Mitglieder einander Wissen vermitteln – auch auf spielerische Art wie bei diesem Workshop im letzten Jahr. Foto: Ruth Dignös

Die Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet gegenseitige Hilfe. Mitglieder von Selbsthilfegruppen teilen Erfahrungen und erwerben voneinander Wissen. Gleichbetroffene unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags mit der Krankheit. Sie befassen sich mit entsprechenden Fragestellungen, Folgen und Problemen.

Das Zusammentreffen der Teilnehmenden dient dem Erfahrungsaustausch. Jede Selbsthilfegruppe funktioniert nach ihren festgelegten Prinzipien, ganz nach dem Motto: «Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort, und dort treffen wir uns» (Zitat des persischen Mystikers Dschalaluddin Rumi). Das macht jede Gruppe so facettenreich und einzigartig. Dank der Selbsthilfegruppe finden Betroffene einen anderen Umgang mit ihrer Krank-

heit. Durch die Regelmässigkeit der Treffen entstehen ein stützender Zusammenhalt und ein starkes Wir-Gefühl.

In der Gruppe erhalten die Mitglieder Informationen zu Diagnose, Therapie und Betreuungsmöglichkeiten sowie zu anderen sozialen oder pflegerischen Hilfeleistungen, was ihnen mehr Sicherheit im Alltag mit der Krankheit, aber auch im Gespräch mit Ärzten oder Therapeuten, verleiht.

In Selbsthilfegruppen kommt viel Erfahrungswissen zusammen. Man spricht von Expertentum der Betroffenen, von erlebter und erfahrener Kompetenz – dies im Unterschied zur erlernten Kompetenz der Experten. Das Aneignen von neuen Kompetenzen im Umgang mit der Krankheit gibt den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen mehr Sicherheit im Alltag und neue Zuversicht.

Sie tun (wieder) Dinge, die sie sich nicht (mehr) zugetraut hatten. Viele finden dank der Selbsthilfegruppe aus ihrer Isolation heraus und fassen neue Lebensfreude. Das Geschehen in einer Selbsthilfegruppe ist ein Prozess zunehmender Selbstentwicklung.

In der Selbsthilfegruppe ist jedes Gruppenmitglied gleichgestellt. Persönlichkeitsschutz und Verschwiegenheit nach aussen stehen für jede Selbsthilfegruppe an oberster Stelle.

Ruth Dignös, Leiterin Bereich Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe PSP Schlieren

Die Selbsthilfegruppe PSP (Progressive supranukleäre Blickparese) der Deutschschweiz hat sich erstmals vor zwei Jahren getroffen – in Olten. Bis Ende 2018 hatten die Verantwortlichen bereits eine Gruppenvereinbarung, eine Themensammlung und das Jahresprogramm erstellt. Zudem wurde das Logo «Mitenand» eingeführt. Seit November 2019 finden die Treffen im Limmatsspital in Schlieren statt.

Zurzeit besteht die Gruppe aus 19 Teilnehmenden, davon acht PSP-Betroffene. Weitere 13 Interessierte erhalten regelmässig Informationen über die Aktivitäten. Bisher konnten sechs Referenten zu verschiedenen Themen an den Treffen begrüsst werden. Die von Parkinson Schweiz unterstützte Selbsthilfegruppe PSP Schlieren pflegt auch Kontakt zur Deutschen PSP-Gesellschaft sowie zur Gruppe PSP Bodensee.

Interessierte und neue Mitglieder sind in der Gruppe PSP Schlieren willkommen. Zudem können bei der Gruppe Wissensflyer zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit PSP angefordert werden.

Fredric Henggeler

Informationen:

selbsthilfegruppe-psp@bluewin.ch
041 850 60 60

SHG-Bericht erwünscht

Erzählen Sie von Ihrer SHG!

Schicken Sie uns Ihren Bericht (maximal 800 Zeichen) und ein Bild (mindestens 1 MB) an: presse@parkinson.ch