

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	21 (1985)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Fachleute beraten Selbsthilfegruppen
<b>Autor:</b>	Bösch, Jakob / Freutel, Elsie
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930105">https://doi.org/10.5169/seals-930105</a>

### 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:** 28.01.2026

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



# Fachleute beraten Selbsthilfegruppen

Dr. med. Jakob Bösch, Psych. Poliklinik, Universitätsspital, 8091 Zürich  
Frau Elsie Freutel, Sozialarbeiterin, Vereinigung das Band

## 1. Einleitung

*Selbsthilfegruppen stossen auf rasch zunehmendes Interesse bei Laien und Politikern. Unter den Fachleuten der medizinischen und psychosozialen Versorgung findet sich neben einem kleinen Kreis engagierter Befürworter eine Mehrheit, welche bezüglich Selbsthilfegruppen wenig informiert und zumeist ambivalent eingestellt ist. Dies trifft besonders für die Schweiz zu, wo sich erst ein paar Dutzend Selbsthilfegruppen gebildet haben. Dies im Gegensatz zu den USA und zur Bundesrepublik Deutschland, wo solche Gruppen schon recht verbreitet sind und Förderung von Bund und Ländern erfahren. In der Bundesrepublik schätzt man die Zahl der eigenständigen Gruppen auf 5000 bis 10 000 für über 70 verschiedene Problembereiche. Obwohl dies zunächst paradox anmutet, wird zunehmend die Zusammenarbeit von Fachleuten mit Selbsthilfegruppen empfohlen. Im WHO-Bericht über Selbsthilfe wird der staatlichen und fachlichen Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen grosses Gewicht beigemessen.*

## 2. Definition

Gruppierungen und Bewegungen zur Selbsthilfe gibt es heute in den mannigfachsten Organisationsformen. Allgemein bekannt sind die in der Regel überregional tätigen Selbsthilfeorganisationen, wie Gesundheits- oder Krankheitsligen, welche im wesentlichen materielle Unterstützung und Einzelberatung Betroffener sowie Öffentlichkeitsarbeit und Forschungsförderung zum Ziele haben. Klar davon zu unterscheiden sind die selbstverantwortlichen Gesprächs-selbsthilfegruppen, welche in erster Linie Selbstveränderung anstreben. Ihr Ziel ist Lebenshilfe auf Gegenseitigkeit; die Teilnehmer handeln in eigener Sache. In der Gruppe sind alle gleichgestellt; die Gruppe ist autonom und arbeitet grundsätzlich ohne berufsmässige Helfer wie Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter usw. Grundlage der Gruppenarbeit ist das Gespräch; neben gegenseitiger Unterstützung und gegenseitigen Ratschlägen geht es um ein Stück Therapie, d.h. mildern der Isolation, Vermitteln von Hoffnungen, Wahrnehmen von Gefühlen, Anerkennung und Austragen von Konflikten.

Diese Gruppen haben offensichtlich äussere Ähnlichkeit mit geleiteten Psychotherapiegruppen. Im Bereich Selbsthilfe finden sich jedoch die mannigfachsten Abweichungen und Übergangsformen zu mehr aktions-

orientierten Gruppierungen wie Bürgerinitiativen usw.

## 3. Art der Gruppen und Teilnehmer

In den USA und in der Bundesrepublik Deutschland existieren bereits Selbsthilfegruppen für fast jede denkbare medizinische und psychosoziale Beeinträchtigung und Belastung. Das Zürcher interdisziplinäre Beratungsteam hat regelmässige Kontakte zu Gruppen mit folgenden Problemen: Psychische und allgemeine Lebensprobleme – Partnerprobleme – Kinderlosigkeit – Eltern, die ein Kind verloren haben – Geschiedene Frauen – Übergewicht – Ess-Störungen – Diabetes Typ 1 – Epilepsie – Multiple Sklerose – Brustkrebs – Rheuma.

Die Gesamtzahl der beratenden Gruppen verändert sich fortlaufend. Zurzeit bestehen Kontakte zu etwas über 35 Gruppen. Verschiedene Neugründungen von Gruppen sowohl der aufgezählten wie neuer Problembereiche sind geplant oder stehen unmittelbar bevor. Aufgrund der Kontakte zwischen Fachleuten und Selbsthilfegruppen-Teilnehmern und aufgrund der Einstellung der meisten Gruppenmitglieder sind genaue statistische Angaben schwer zu erhalten; wir beschränken uns hier auf qualitative Aussagen. Ca. 3/4 der Teilnehmer sind Frauen, es sind die

Altersgruppen der 20jährigen bis über 60jährigen vertreten; das Schwergewicht liegt bei den 30jährigen bis 50jährigen.

### Merkmale selbstverantwortlicher Gesprächsgruppen

- Kleine Gruppen von 6–12 Teilnehmern
- Regelmässige, meist wöchentliche Sitzungen
- Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt
- Jeder bestimmt über sich selbst
- Die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich
- Jeder geht um seiner selbst willen in die Gruppe
- Was in der Gruppe besprochen wird, soll in der Gruppe bleiben (Gruppenschweigepflicht)
- Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

Die Gruppen für allgemeine psychische Probleme sind nicht weiter nach Problemkategorien oder Erkrankungen spezifiziert. Von Teilnehmern mit einfachen Anpassungsstörungen bis zu Teilnehmern mit chronischen endogenen Geisteskrankheiten finden sich außer den Suchtkrankheiten praktisch alle psychischen Störungen in diesen Gruppen. Andernfalls bestehen teilweise spezialisierte Gruppen für Neurotiker, für Schizophrene usw. Der Natur der Selbsthilfebewegung entsprechend gibt es keine allgemein anerkannten Kriterien für Einteilung und Zuordnung verschiedener Gruppen. Die Probleme, welche zur Gründung von Selbsthilfegruppen führen, überschneiden sich mannigfach. Theoretisch gibt es daher fast unendlich viele mögliche Problemdefinitionen, die zur Gründung von Selbsthilfegruppen führen können.

## 4. Team Selbsthilfe

Das Team Selbsthilfe in Zürich ist eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe, welche sich der Gründung, Förderung und Beratung von Selbsthilfegruppen widmet.

Das Team besteht z. Z. aus 1 Psychiater, 2 klinischen Psychologen, 1 Sozialarbeiterin, 1 Sozialpädagogin, 1 Journalistin und 3 Selbsthilfegruppen-Mitgliedern sowie 1 Hausfrau und Selbsthilfegruppen-Teilnehmerin, welche Teilzeitarbeit als Sekretärin leistet.

## 5. Die Arbeit des Teams Selbsthilfe

### a) Öffentlichkeitsarbeit und Vermittlung

Für die Entwicklung und Weiterverbreitung von Selbsthilfegruppen ist die Öffentlichkeitsarbeit von grosser Bedeutung. Erstaunlich viele Fachleute wissen bisher noch nichts Konkretes über Selbsthilfegruppen. Die Adressenvermittlung von Interessenten und bestehenden Gruppen über Ärzte und Kliniken funktioniert nur in den allerwenigsten Fällen. Demgegenüber sind Anzeigen oder Berichte in Zeitungen und Zeitschriften unvergleich erfolgreicher. Das Team und insbesondere die mitarbeitende Journalistin haben es sich darum zur Aufgabe gemacht, regelmässig über laufende Selbsthilfegruppen zu berichten und Neugründungen von geplanten Gruppen anzukündigen. Zu diesem Zweck versucht das Team konstante Beziehungen mit verschiedenen Medien, vor allem Zeitungen und Zeitschriften, aufrechtzuerhalten. Die Meldungen von Interessenten werden gesammelt und die Adressen an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. Bei grosser Anzahl von Interessenten für eine gleichartige Gruppe wird eine Neugründung vorgeschlagen.

Mit der Errichtung einer überregionalen Vermittlungs- und Kontaktstelle hat sich der ursprüngliche zürcherische Aktionsraum des Teams bis in weitere Teile der deutschsprachigen Schweiz ausgeweitet. So entstanden in diesem Jahr Stützpunkte in Bern, Basel, Luzern, Frauenfeld, Brugg, Aarau und St. Gallen. Deren Vertreter beschäftigen sich mit dem

Aufbau von Gesprächs-Selbsthilfegruppen, wobei sie auf Wunsch durch Team-Mitglieder unterstützt werden. Das Team organisiert zwei Tagungen für diese regionalen Interessenten, um den Austausch von Erfahrungen und die Vermittlung von erprobten Beratungskonzepten zu ermöglichen.

### b) Gründungsversammlungen:

Melden sich Selbsthilfeinteressenten mit einem Problem, für das noch keine eigene Gruppe besteht, so werden die Anfrager ermuntert, Gleichgesinnte zu finden. Hat sich eine Kerngruppe gebildet, wird diese durch das Team Selbsthilfe unterstützt beim Bekanntmachen der geplanten Gruppe. Mit diesen Betroffenen zusammen wird Ort und Zeit für eine Gründungsversammlung festgelegt und dafür gesorgt, dass möglichst viele Interessierte dazu eingeladen werden. Mitglieder des Teams Selbsthilfe nehmen in der Regel an der Gründungsversammlung teil, vermitteln notfalls das Gespräch, geben einige Erfahrungen bezüglich Gruppenbildung ein, weisen auf mögliche Räumlichkeiten für Gruppentreffen hin und halten sich weiter für Beratung zur Verfügung.

### c) Gesamt treffen:

Teilnehmer gleichartiger Gruppen werden monatlich zu einem sogenannten Gesamt treffen eingeladen. An diesen monatlichen Zusammenkünften sollen 2-3 Gruppenmitglieder in wechselnder Zusammensetzung teilnehmen. Zusammen mit Mitgliedern des Teams Selbsthilfe wird an diesen Treffen über Gruppenprozesse, Gruppenkrisen, organisatorische Probleme usw. gesprochen. Es ist eine Art Supervision auf Gegenseitigkeit mit Anwesenheit von Fachleuten. Diese Treffen sollen verhindern, dass die einzelnen Gruppen in die Isolation und damit häufig in Sackgassen und Krisen geraten. Der Erfahrungsaustausch bedeutet immer auch ein Stück Aufmunterung und Stimulation.

### d) Periodische oder vereinzelte Teilnahme an Gruppensitzungen:

Besteht für eine bestimmte Problemkategorie nur eine einzelne Gruppe, so lassen sich keine Gesamttreffen durchführen. Um die erwähnte Isolationsgefahr zu verringern, nehmen Mitglieder des Teams Selbsthilfe an Gruppensitzungen teil. Anfänglich geht es vor allem um die Förderung der Kommunikation, indem die Gruppenteilnehmer auf bestimmte Kommunikationsregeln aufmerksam gemacht werden, welche das Gespräch vertiefen und konkretisieren können. Bei späteren Krisen, Leerlauf, drohendem Auseinanderfallen der Gruppe usw. können vom Team Selbsthilfe wieder Berater angefordert werden, welche versuchen, die Schwierigkeiten in der Gruppe zu klären und zu überwinden. Die Kapazität für solche Beratungen ist infolge Kleinheit des Teams und mangelnder Zeit allerdings recht beschränkt.

### e) Beratung anderer Fachleute

Zunehmend erhält das Team Selbsthilfe Anfragen anderer Fachleute, welche selber Selbsthilfegruppen ins Leben rufen und mit solchen zusammenarbeiten wollen. Das Team Selbsthilfe versucht die gemachten Erfahrungen zu vermitteln, sei es durch mündliche oder schriftliche Mitteilungen, sei es durch konkretes Zusammenarbeiten in der Aufbau- und Konsolidierungsphase einer Gruppe.

## Résumé

### *L'aide des professionnels au mouvement self-help*

Le mouvement self-help s'est répandu durant les 15 dernières années. La coopération entre professionnels et groupes self-help s'est vue recommandée de plus en plus. A Zurich, un team interdisciplinaire encourage et conseille le mouvement self-help. La labeur de ce team et les différents types des groupes qu'il surveille sont présentés ici.