

**Zeitschrift:** Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO  
**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS  
**Band:** 104 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Hilf dir ein bisschen selbst  
**Autor:** Vogelsanger, Vreni  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-840187>

#### **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:** 26.01.2026

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

## Hilf dir ein bisschen selbst

Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Psychotherapie. Dennoch kann sie eine ähnliche Wirkung haben, denn die Selbsthilfebewegung und professionelle Angebote profitieren voneinander.

Die Gesellschaft hat gewisse Vorstellungen von Selbsthilfegruppen. Was stimmt daran – und was nicht? Die fünf nachfolgenden Thesen beleuchten die Bedeutung der Selbsthilfegruppen in der Schweiz. Und sie zeigen auf, wo die Zusammenhänge wesentlich komplexer sind, als auf den ersten Blick angenommen.

### 1 Armut ist kein Thema für Selbsthilfegruppen

Es stimmt: Die Armut als Hauptthema findet sich auf der Liste der Selbsthilfegruppen in der Schweiz selten. Als Begleit- und Folgeproblem einer Krankheit, einer Behinderung oder einer psychosozialen Problematik spielt Armut jedoch oft eine wichtige Rolle. Grundsätzlich sind irreversible Beeinträchtigungen viel häufiger der Grund einer Selbsthilfegruppe beizutreten. Die Herausforderung, mit einer völlig veränderten Lebenslage zurechtzukommen und einen neuen Weg zu finden, ist häufig der Ausgangspunkt. Armut wird möglicherweise eher als vorübergehendes und überwindbares Problem erlebt. Oder aber es braucht eine weitere Enttabuisierung des Themas, damit entsprechende Selbsthilfegruppen entstehen.

### 2 Selbsthilfegruppen helfen dem Staat Kosten zu sparen

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Die Mitglieder sind sowohl als Hilfesuchende wie als Helferinnen und

Helper angesprochen und pflegen eine zwischenmenschliche Unterstützung, die man in einer individualisierten Gesellschaft nicht so leicht anderswo findet. Mitglieder sind sich einig, dass dank der Gruppe manche Krise aufgefangen und abgewendet werden kann.

Die ehrenamtliche gegenseitige Hilfe der rund 2000 Selbsthilfegruppen in der Schweiz würde auf einer professionellen Basis rund 96 Millionen Franken pro Jahr kosten. Das Angebot an Selbsthilfegruppen umfasst über 300 Themen. Es ist kaum denkbar, dass ein entsprechendes Angebot auf professioneller Basis leist- und finanziert wäre. Das Gemeinwesen profitiert deshalb vom breiten und kostengünstigen Angebot an Selbsthilfegruppen. Damit dieses weiterhin bestehen kann, braucht es aber auch Investitionen. Zahlreiche tragfähige Selbsthilfegruppen entstehen nämlich vor allem dort, wo sie im Rahmen von regionalen Selbsthilfekontaktstellen gefördert werden. Dies zeigen regionale und internationale Vergleiche deutlich. Die Förderung von etwa 40 Selbsthilfegruppen durch eine zuständige Kontaktstelle kostet etwa gleich viel, wie die permanente professionelle Leitung einer einzigen Selbsterfahrungsgruppe. Fehlende Selbsthilfeangebote werden oft durch professionell geleitete Gruppen ersetzt. Dies sind im Vergleich zur Investition in eine Selbsthilfekontaktstelle teure Lösungen.

### 3 Selbsthilfegruppen ersetzen keine psychosoziale Fachhilfe

Diese These ist so wahr wie das Gegenteil: Fachhilfe ersetzt nämlich auch keine Selbsthilfegruppe. Es ist deshalb wichtig, dass Betroffene eine bewusste und freie

Wahl für den einen oder anderen Weg treffen können. Ein gutes Angebot an professionellen Fachstellen ist deshalb eine optimale Voraussetzung für die Arbeit von Selbsthilfegruppen.

Die konsequente Nutzung der eigenen Ressourcen kann Betroffenen entscheidend weiterhelfen. Weil in Selbsthilfegruppen oft niemand – und insbesondere keine Fachperson – da ist, dem oder der man bestimmte Aufgaben delegieren kann, werden die Teilnehmenden aktiv. Sie wagen



Die Stiftung KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) ist die Dachorganisation der 16 regionalen Selbsthilfekontaktstellen. Als nationale und internationale Anlaufstelle für Fragen rund um Selbsthilfegruppen verbindet sie das nationale Netzwerk, vertritt dessen Interessen nach aussen und sorgt für den Informationsaustausch. Zudem stellt KOSCH den Dialog mit Fachverbänden und öffentlichen Institutionen her – damit der gesellschaftliche Nutzen von Selbsthilfegruppen auch in der Sozialpolitik Thema ist.

Weitere Infos: [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

Auskunft zu Selbsthilfegruppen:

0848 810 814

## Literaturtipp

In der Reihe «Beobachter-Ratgeber» ist neu ein Buch über Selbsthilfegruppen erschienen. Die Publikation mit dem Titel «Selbsthilfe in Gruppen. Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen» vermittelt wichtiges Know-how für die praktische Arbeit:

- eine Gruppe aufbauen, Verantwortung übernehmen
- Gespräche moderieren, Probleme meistern

- neue Mitglieder gewinnen, die Gruppe dynamisch halten
  - Vereinbarungen treffen, Öffentlichkeitsarbeit leisten
- Ruth Herzog-Diem, Koautorin Sylvia Huber. Selbsthilfe in Gruppen. Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen. Beobachter-Buchverlag 2007. 128 S., Fr. 24.--.

Bestellen bei  
[www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

## Beobachter

Ruth Herzog-Diem, Sylvia Huber

### SELBSTHILFE IN GRUPPEN

Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen



in Zusammenarbeit mit  
**KOSCH**

überregionale Zusammenschlüsse die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sowie die Interessenvertretung übernehmen und zusätzlich spezifische Angebote für weitere Mitbetroffene organisieren, entsprechende Sachkosten, auch wenn die Arbeit ehrenamtlich geleistet wird. Pharma-Sponsoring ist somit eine Möglichkeit, finanzielle Unterstützung zu finden. Für die vielen Selbsthilforganisationen, die keinen Zugang zu öffentlichen Geldern haben, leider oft die einzige. Auf Bundesebene ist aktuell eine Unterstützung im Invalidenbereich vorgesehen, jedoch nicht im Krankenversicherungs- oder Sozialbereich.

Die Behauptung, dass die Selbsthilfe generell durch Pharma-Firmen unterwandert wird, ist deshalb falsch. Hingegen stimmt es, dass die Pharma-Industrie Einfluss auf die Selbsthilfe ausübt. Dieser Einfluss müsste durch eine alternative Finanzierung durch die öffentliche Hand entschärft werden.

**5 Selbsthilfe wirkt**  
Eine Nationalfonds-Studie der Hochschule für Soziale Arbeit Luzern\* (Stremlow 2004), die in 14 Kantonen erhoben wurde, bestätigt diese These: Selbsthilfegruppen leisten einen substanziellen und durch keine Fachhilfe zu ersetzen Beitrag an das Sozial- und Gesundheitswesen. Sie haben eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die Mitglieder. Der Leidensdruck der Teilnehmenden sinkt, währenddem ihr Aktivitätsniveau (über die Selbsthilfegruppe hinaus) steigt. Auch gelingt es ihnen besser, gezielt professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, was unter anderem auch zu einem sinkenden Medikamenten-Verbrauch führt. ■

**Vreni Vogelsanger**

Leiterin Geschäftsstelle der KOSCH

\*Die Studie zur Wirkung der Selbsthilfegruppen kann bei der KOSCH bezogen oder unter [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch) heruntergeladen werden.

Neues, leiten zum Beispiel ein Gespräch oder gestalten einen Flyer.

Die persönlichen Bedürfnisse der Gruppenmitglieder können sich mit der Zeit und dem Prozess verändern. Steht das eigene Reden und Gehörtwerden im Vordergrund, dann empfiehlt sich eine professionelle Einzelberatung. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann denn auch zum Entscheid führen, eine Therapie zu machen. Umgekehrt kann in einer Therapie der Wunsch auftreten, in einer Gruppe mit anderen Betroffenen Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und gemeinsam etwas zu entwickeln. Selbsthilfegruppen profitieren oft von dem in einer Therapie erworbenen Wissen einzelner Mitglieder und haben damit einen gewissen Multiplikatoren-Effekt.

Es gibt Studien, die zum Schluss kommen, dass ein ernsthaftes und langfristiges Einlassen auf eine Psychotherapie oder eine Selbsthilfegruppe zu vergleichbaren Resultaten führt, vor allem im Hinblick auf die Problembehandlung und Lebensqualität.

## 4 Selbsthilfegruppen sind versteckte Pharma-Projekte

Diese Meinung hat sich in letzter Zeit stark verbreitet und schadet dem Ruf einer unabhängigen Selbsthilfe-Bewegung empfindlich. Was ist wahr daran? Kleine Gesprächsgruppen brauchen kein Geld – auch nicht von Pharmafirmen – um ihre Arbeit zu tun. Hingegen entstehen bei den Selbsthilforganisationen, die als