


# Gemeinschaftliche Selbsthilfe



DER BESTE  
WEG UM SICH SELBST  
ZU HELFEN

# Die gemeinschaftliche Selbsthilfe

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, um ihre Erkrankung, eine herausfordernde Lebenssituation oder ein gemeinsames Anliegen zu besprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie tauschen sich aus, holen sich Tipps, informieren sich und vertreten ihre gemeinsamen Interessen nach aussen. Selbsthilfe kann unterschiedliche Formen annehmen und ist sehr vielfältig.

## Selbsthilfegruppen

Mehrere Tausend Menschen nehmen bereits an einer der über zweitausend Selbsthilfegruppen in der Schweiz teil. Selbsthilfegruppen bieten ein solides soziales Netzwerk, in dem sich Betroffene und Angehörige mit ihrer eigenen Erfahrung aktiv einbringen, Raum schaffen für seelische Nöte, Informationen aus-



tauschen und Themen enttabuisieren. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. Betroffene sind Expertinnen und Experten in eigener Sache. Ihr Erfahrungswissen vervielfältigt sich in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Damit können die Folgen von

Krankheiten oder psychosozialen Herausforderungen gemeistert und Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet werden. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen.

## Empowerment

Das Konzept des Empowerments geht von einem Ressourcenansatz aus, der an den Stärken und Fähigkeiten von Einzelnen und Gruppen anknüpft. Im Zentrum des Ansatzes steht die Frage, unter welchen Bedingungen es gelingt, sich aus einer Situation der Hilflosigkeit, Ohnmacht und der Demoralisierung heraus zu entwickeln. Es geht darum, die Fähigkeiten und Ressourcen von Menschen in schwierigen Lagen zu entdecken und zu stärken, damit sie ihr eigenes Leben und ihre soziale Umwelt möglichst selbst bestimmen und gestalten können.

- ▶ Die gemeinschaftliche Selbsthilfe erhält gesellschaftliche, politische und gesetzliche Anerkennung und ist als Methode zur Förderung von Selbstkompetenz und Selbstbestimmung ein wichtiger Pfeiler im schweizerischen Sozial- und Gesundheitswesen.

# Gemeinschaftliche Selbsthilfe wirkt positiv auf ...

## ... die Betroffenen:

In Gesprächen unter Gleichbetroffenen erleben Mitglieder von Selbsthilfegruppen Wertschätzung und Zuwendung, die sie im Alltag und im Umgang mit Fachpersonen oft vermissen und doch so dringend benötigen. So ist der Alltag besser zu bewältigen, das Selbstvertrauen steigt, und die sozialen Kontakte und Aktivitäten nehmen zu.



## ... das soziale Umfeld:

Angehörige und Nahestehende kranker oder belasteter Menschen fühlen sich oftmals überfordert. Selbsthilfegruppen für Angehörige bieten hier Entlastung. Sie können dazu beitragen, das Wissen und das Verständnis über Krankheiten und Verhaltensweisen zu vertiefen, aber auch Distanz zu gewinnen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

des Gesundheitssystems bei. Wer gesundheitlich belastet ist, soziale Probleme hat oder mit kranken Menschen zusammenlebt, läuft Gefahr, die sozialen Kontakte einzuschränken oder sogar abubrechen. Selbsthilfegruppen schaffen neue Kontakte und fördern die soziale Kompetenz. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Schaffung gesellschaftlicher Netzwerke und helfen, die negative Spirale von Krankheit, Isolation und wirtschaftlicher Abhängigkeit zu durchbrechen.

## ... das Gesundheits- und Sozialwesen:

Mitglieder von Selbsthilfegruppen lernen eigenständig, ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und trotz Einschränkungen ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie werden zu kompetenten Patientinnen und Patienten und nehmen gezielte Betreuung durch professionelle Fachleute in Anspruch. Damit tragen sie zur Entlastung

- ▶ In unserer Gesellschaft gehört Selbsthilfe zu den bewährten Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Herausforderungen. Sie bringt Entlastung, nicht nur für die Teilnehmenden.

# Die regionalen Selbsthilfezentren – ganz nah bei Ihnen

Die regionalen Selbsthilfezentren fördern und vernetzen Selbsthilfegruppen zu allen Themen in der ganzen Schweiz.

## Information vor Ort

Die regionalen Zentren informieren über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen ihres Zuständigkeitsgebiets und sind Anlauf- und Beratungsstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen vor Ort. Ihre fachliche Ausrichtung basiert auf dem Empowerment-Konzept und stellt die Förderung von Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstveränderung der Betroffenen ins Zentrum. Falls Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Region suchen, finden Sie in den regionalen Selbsthilfezentren die richtigen Ansprechpersonen.

## Beratung und Begleitung

Die Mitarbeitenden unterstützen den Aufbau von Selbsthilfegruppen und begleiten aktive Selbsthilfegruppen mit verschiedenen Angeboten. Sie beantworten kompetent Fragen rund um den Beitritt oder die Gründung von Selbsthilfegruppen. Die Beratung erfolgt ressourcenorientiert mit dem Ziel, die Selbsthilfe-Bestrebungen der ratsuchenden Person zu unterstützen. Dazu gehören auch die Informationen über die Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen.

## Gut vernetzt

Die regionalen Selbsthilfezentren sind in der Region gut vernetzt und können dabei behilflich sein, weitere Unterstützungsangebote zu vermitteln. Die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfezentren in der Schweiz ist integraler Bestandteil der Arbeit und unterstützt die schweizweite Vernetzung zur Förderung der Selbsthilfe.

DIE SELBSTHILFE ZENTREN SIND ANLAUF-, INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN FÜR UND ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

**Selbsthilfezentrum Aargau**  
Aarau, Tel. 056 203 00 20,  
[www.selbsthilfezentrum-ag.ch](http://www.selbsthilfezentrum-ag.ch)

**Zentrum Selbsthilfe, Basel**  
Basel, Tel. 061 689 90 90,  
[www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)

**Selbsthilfe BE**  
Bern, Thun, Biel, Burgdorf, Tel. 0848 33 99 00,  
[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

**Selbsthilfe Graubünden**  
Chur, Tel. 081 353 65 15,  
[www.selbsthilfegraubuenden.ch](http://www.selbsthilfegraubuenden.ch)

**Antenne Jura, Info-Entraide Suisse**  
Delémont, Tel. 076 549 26 06,  
[www.infoentraidesuisse.ch/jura](http://www.infoentraidesuisse.ch/jura)

**Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden**  
Luzern, Tel. 041 210 34 44, [www.selbsthilfeluzern.ch](http://www.selbsthilfeluzern.ch)

**Antenne Neuchâtel, Info-Entraide Suisse**  
Neuenburg, Tel. 032 724 06 00,  
[www.infoentraideneuchatel.ch](http://www.infoentraideneuchatel.ch)

**Selbsthilfe Schaffhausen**  
Winterthur, Tel. 052 213 80 60,  
[www.selbsthilfe-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-schaffhausen.ch)

**Kontaktstelle Selbsthilfe, Schwyz**  
Goldau, Tel. 041 859 17 27, [www.selbsthilfeschwyz.ch](http://www.selbsthilfeschwyz.ch)

**Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn**  
Solothurn, Tel. 062 296 93 91,  
[www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch)

**Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell**  
St. Gallen, Tel. 071 222 22 63,  
[www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch](http://www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch)

**Auto-Aiuto Ticino**  
Lugano, Tel. 091 970 20 11, [www.auto-aiuto.ch](http://www.auto-aiuto.ch)

**Selbsthilfe Thurgau**  
Weinfelden, Tel. 071 620 10 00,  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

**Zentrum Selbsthilfe Uri**  
Altdorf, Tel. 041 500 47 25,  
[www.gesundheitsfoerderung-uri.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-uri.ch)

**Centre Info-Entraide Vaud**  
Lausanne, Tel. 021 313 24 04,  
[www.infoentraidevaud.ch](http://www.infoentraidevaud.ch)

**Selbsthilfezentrum Region Winterthur**  
Winterthur, Tel. 052 213 80 60,  
[www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)

**Selbsthilfe Zug**  
Zug, Tel. 041 728 80 75, [www.triangel-zug.ch](http://www.triangel-zug.ch)

**Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel**  
Uster, Tel. 044 941 71 00,  
[www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch)

**Selbsthilfe Zürich**  
Zürich, Tel. 043 288 88 88, [www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch)

Alle Selbsthilfezentren der Schweiz und ihre Kontaktdaten





# Selbsthilfe Schweiz sorgt für Akzeptanz

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe liegt Potenzial. Deswegen ist es Selbsthilfe Schweiz ein grosses Anliegen, Selbsthilfe in der Bevölkerung besser bekannt zu machen.

WIR SETZEN  
UNS DAFÜR EIN, DASS  
MÖGLICHST VIELE MENSCHEN  
DEN ZUGANG ZU SELBST-  
HILFEGRUPPEN FINDEN

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist die nationale Dienst- und Koordinationsstelle der regionalen Selbsthilfezentren. Als einzige Organisation schweizweit engagieren wir uns – unabhängig von Thematik, Betroffenheit oder Form – für die Idee und Methode der Selbsthilfe. Seit 2001 hat die Stiftung Selbsthilfe Schweiz einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen BSV. Sie verfolgt keinerlei Erwerbszweck.

## Was ist das Ziel?

Selbsthilfe Schweiz setzt sich für die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ein. Unabhängig von Thema, Form und Organisation hat sie zum Ziel dass, durch Selbstverantwortung und gegenseitige

Unterstützung, die Selbstkompetenz und Selbstbestimmung gestärkt und damit die Lebensqualität und gesellschaftliche Integration der Menschen in schwieriger Lebenslage verbessert werden. Selbsthilfe Schweiz ist gesamtschweizerisch die führende Kraft in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sowie der Unterstützung, Koordination und Vernetzung aller Organisationen mit Selbsthilfebezug.

## Was machen wir?

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz fungiert als nationale und internationale Anlaufstelle für Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Wir sind verantwortlich für die Koordination und Vernetzung auf nationaler Ebene und treiben die Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfe voran. Mit Partnerinnen und Partnern setzen wir uns dafür ein, dass möglichst viele Menschen Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden.

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

Spenden

# Unterstützen Sie die Arbeit von Selbsthilfe Schweiz mit einer Spende

Der Einsatz der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und der regionalen Selbsthilfezentren ist nur dank der Unterstützung verschiedenster Akteure möglich.

Spendenkonto: PC: 40-380894-0 / IBAN: CH 04 0900 0000 4038 0894 0

IN DER  
GRUPPE SEHE ICH  
REGELMÄSSIG MENSCHEN,  
AUF DIE ICH MICH  
VERLASSEN KANN





**SELBSTHILFESCHWEIZ**  
**INFOENTRAIDESUISSE**  
**AUTOAUTOSVIZZERA**

Laufenstrasse 12 · 4053 Basel · Tel. 061 333 86 01  
info@selbsthilfes Schweiz.ch · www.selbsthilfes Schweiz.ch