

Selbsthilfegruppen und begleitete Gruppen

Neuere Ergebnisse aus der Gesundheitsforschung zeigen, dass eine gute soziale Vernetzung, tragfähige soziale Kontakte und Unterstützung durch Mitmenschen entscheidende Hilfen in der Bewältigung von Problemen und Krankheiten sind. Dabei spielt es eine grosse Rolle, ob die Betroffenen sich selber aktiv am Gesundungsprozess beteiligen wollen. Mit diesem Gesundheitsdossier möchten wir Sie dazu ermutigen, den Weg in Richtung Gesundheit mit der Hilfe zur Selbsthilfe gemeinsam mit Mitbetroffenen zu finden.

Gesundheit und Krankheit stellen zwei Pole dar, zwischen denen wir uns ständig hin und her bewegen. Wir sind nie ganz gesund und nie nur noch krank. Immer gibt es gesunde Anteile, die uns über Wasser halten. Immer halten uns aber auch kleine Störungen vom absoluten Wohlbefinden fern. Erst mit dem Tod erlischt der letzte Funke Gesundheit in uns.

Menschen mit einer schweren Krankheit können sich erstaunlich wohl fühlen. Aber es gibt auch Patienten mit einer leichteren Befindlichkeitsstörung, die sie massiv beeinträchtigt. Es stellt sich also die Frage nach der Bedeutung der Krankheit für den einzelnen Menschen, wie er damit fertig werden und seine Selbstbestimmung und Selbständigkeit bewahren kann.

Die Gesundheitsforschung, auch unter dem Begriff Salutogenese bekannt, hat sich in den letzten Jahren intensiv mit der Frage beschäftigt, wie es uns denn gelingt, angesichts widriger Umstände, ständig drohender Krankheiten, des Stresses und der Überforderung immer wieder gesund zu werden oder doch zumindest gesunde Anteile zu erhalten.

Was hilft uns gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden?

1. Wenn es uns gelingt, ein Problem zu verstehen, die Ursache und die möglichen Schritte zu kennen, dann fühlen wir uns weniger ausgeliefert. Wir sind überzeugt, dass wir selber etwas tun und damit den Verlauf beeinflussen können.

Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen treffen sich betroffene Menschen zur gegenseitigen Hilfe. Etwa 8 – 10 Personen sprechen gemeinsam über ihre Krankheit, ihre Sorgen und Freuden. Sie helfen einander beim Bewältigen von Problemen und unterstützen sich gegenseitig. Man kann Fragen stellen, die man einem „Aussenstehenden“ nie zu stellen wagt. Und im Gespräch lernt man einen selbstbewussteren Umgang mit seiner Krankheit oder einem Problem. Man kann Erfahrungen austauschen und Neues lernen. Die gegenseitige Unterstützung beugt der Isolation durch die Krankheit vor. Es tut gut zu wissen, dass man mit seiner Krankheit nicht allein ist und dass man etwas für sich tun kann und Einige Gruppen werden durch eine Beraterin geleitet, bei anderen sind die Betroffenen unter sich.

Seit Jahren helfen z.B. die Anonymen Alkoholiker sich gegenseitig im Umgang mit der Alkoholsucht auf eine äusserst wertvolle und wirksame Weise.

Wer kann an in einer Selbsthilfegruppe teilnehmen?

Jeder, der von einer Krankheit betroffen ist. In Angehörigengruppen treffen sich Angehörige von Patienten mit bestimmten Krankheiten. Bereits heute gibt es eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen und begleiteten Gruppen.

2. Wenn wir wissen, dass wir über eigene Kräfte verfügen, die uns früher schon aus einer misslichen Lage geholfen haben, oder dass wir auf ein soziales Netz zurückgreifen können, das uns nicht im Stich lässt, dann haben wir das Vertrauen, dass nicht alles verloren ist.
3. Die innere Überzeugung schliesslich, dass sich der Einsatz lohnt, dass wir vom Leben noch etwas zu erwarten haben, dass es Sinn macht, sich Herausforderungen zu stellen, hilft ganz entscheidend mit, innere Kräfte zu mobilisieren.

Gesund werden bedeutet also ganz wesentlich, das Zepter selbst in die Hand zu nehmen. Als Patient möchte ich möglichst gut informiert sein über mein Problem, möchte es verstehen und wissen, was ich selber tun kann. Diese Fragen würde ich meinem Arzt stellen. Die damit verbundene Haltung unterscheidet sich deutlich von einem passiven sich Ergeben in die Krankheit nach dem Motto „Herr Doktor, helfen Sie mir“.

Sie sind nicht allein!

Für das Gesundwerden wichtig ist das Wissen, dass ich nicht allein bin mit meinem Problem. Ich kann und darf auf Hilfe zurückgreifen. Soziale Isolation, innerer Rückzug und Inaktivität sind schlechte Voraussetzungen, um eine Krise zu bewältigen. Hilfe findet man im Austausch persönlicher Erfahrungen mit anderen Betroffenen, z.B. in Selbsthilfegruppen. Sich von der Gesundheit, von der Lebensfreude und vom Lebensmut anderer anstecken zu lassen ist eine der wohlthuendsten Erfahrungen.

Der Schritt in eine Selbsthilfegruppe braucht unter Umständen Mut und Überwindung von Hemmungen. Wir möchten Sie dazu ermuntern, den Schritt aus der Isolation zu wagen, hinzugehen und zu erfahren, dass Sie mit Ihrem Problem nicht allein sind.

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

- Auf den folgenden Seiten finden Sie Adressen von Organisationen, die Selbsthilfe anbieten. Es gibt für fast alles Selbsthilfegruppen von A wie Alzheimer bis Z wie Zuckerkrankheit. Auch für psychische Probleme, für Lebenskrisen und Erziehungsprobleme gibt es Selbsthilfegruppen. Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten.
- Im Züritipp des Tages Anzeigers werden regelmässig Listen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen publiziert.
- www.sozialinfo.ch unter „Organisationen für Betroffene“
- www.beobachter.ch (Homepage des Beobachters) unter „Beratung/Selbsthilfe“
- Zentraler Auskunftsdienst Stiftung Kosch (Koordination für Selbsthilfe Schweiz): Unter Tel 0848 810 814 erhalten Sie Auskunft über Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz. www.kosch.ch

Büchertipps

- Vreni Vogelsanger: Selbsthilfegruppen und ihre Kontaktstellen in der Schweiz, Seismo Verlag 1995
- Soziale Hilfe von A-Z, Das Verzeichnis der öffentlichen, privaten und kirchlichen Organisationen im Kanton Zürich für soziale, gesundheitliche, rechtliche, finanzielle und schulische Probleme; zu beziehen bei: Informationsstelle des Kantons Zürich, Gasometerstrasse 9, 8005 Zürich, Tel. 01 272 40 41

Wichtige Kontakt-Adressen für Selbsthilfe im Kanton Zürich

<p>Offene Tür Zürich Jupiterstrasse 42 8032 Zürich Tel. 043 288 88 88 selbsthilfe@offenetuer-zh.ch www.offenetuer-zh.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Krisenberatung • Psychotherapie • Selbsthilfegruppen • Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen • Offene Tür Zürich vermittelt Betroffenen- und Angehörigengruppen zu vielen medizinischen und sozialen Themen
<p>Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland Im Werk 1 8610 Uster Tel. 044 941 71 00 Fax 044 941 71 40 info@selbsthilfe-zo.ch www.selbsthilfezentrum-zo.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Information und Beratung für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen • Aufbau von Selbsthilfegruppen • Beratung von bestehenden Gruppen • Vermittlung von Gruppenräumen
<p>Selbsthilfezentrum Region Winterthur Holderplatz 4 8400 Winterthur Tel. 052 213 80 60 Fax 052 213 80 61 info@selbst-hilfe.ch www.selbst-hilfe.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beratung und Information für Personen, die einer Selbsthilfegruppe beitreten möchten • Vermittlung von Kontakt zu der gesuchten Gruppe. • Gründungsbegleitung von neuen Selbsthilfegruppen • Beratung und Weiterbildung für bestehende Selbsthilfegruppen • Eigene Gruppenräume • Informationsmaterial

Adressen von Organisationen, die Selbsthilfe anbieten

Rheumaliga des Kt. Zürich Badenerstrasse 585 Postfach 1100 8048 Zürich Tel. 044 405 45 50 Fax 044 405 45 51 Telefon Kurse: 01 405 45 55 Beratungstelefon 01 405 45 30 http://www.rheumaliga.ch/zh/info.zh@rheumaliga.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprächsgruppen • Vermittlung von Selbsthilfegruppen • Kurs- und Beratungsangebot
Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung Feldeggstr. 69 Postfach 1332 8032 Zürich Tel 044 422 35 00 www.arthritis.ch spv@arthritis.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthilfegruppen • Organisation von Kursen • Fachinformation • und vieles mehr • Eigene Zeitschrift
Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew Geschäftsstelle SVMB Röntgenstr. 22 8005 Zürich Tel 044 272 78 66 Fax 044 272 78 75 www.bechterew.ch mail@bechterew.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthilfegruppen • Organisation von Gymnastikkursen, Fachinformation • und vieles mehr • Eigene Zeitschrift
Zürcher Diabetesgesellschaft Hegarstr. 18 8032 Zürich Tel. 044 383 00 60 Fax 044 383 06 92 www.zdg.ch info@zdg.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthilfegruppen • Kurse und Beratung für DiabetikerInnen • Eigene Zeitschrift
Schweizerische Parkinsonvereinigung Postfach 123 Gewerbestrasse 12a 8132 Egg Tel. 043 277 20 77 www.parkinson.ch info@parkinson.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthilfegruppen • Angehörigengruppen • Kurse und Beratung für Parkinsonkranke • Eigene Zeitschrift
Lungenliga Zürich Wilfriedstrasse 7 Postfach 8032 Zürich Tel 044 268 20 00 Fax 04 268 20 20 www.lungzurich.org www.lungenliga-zh.ch info@lungzurich.org	<ul style="list-style-type: none"> • Für Patienten mit Lungenerkrankungen • Kurse • Beratung • Eigene Zeitschrift

<p>Lungenliga Schweiz Südbahnhofstr 14c 3000 Bern 17 Tel: 031 378 20 50 Fax 031 378 20 51 www.lung.ch info@lung.ch</p>	
<p>Aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma Gryphenhübeliweg 40 Postfach 378 3000 Bern 6 Tel 031 359 90 00 Fax 031 359 90 90 Infoline 031 359 90 50 www.ahaswiss.ch info@ahaswiss.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthilfegruppen • Beratung • Schulung • Eigene Zeitschrift
<p>Verein der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychischkranken (VASK) in Zürich Langstrasse 149 8004 Zürich 044 240 38 76 www.vaskzuerich.ch info@vaskzuerich.ch</p> <p>Dachverband VASK Geschäftsstelle Postfach 747 · 6015 Reussbühl Tel. 0800 50 50 82 Fax 041 - 250 50 83 www.vask.ch info@vask.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Angehörigen-Selbsthilfegruppe für Angehörige von Schizophrenie- und Psychischkranken • Tagungen • Seminare
<p>Equilibrium Verein zur Bewältigung von Depressionen Sekretariat Ibelweg 20 6300 Zug 0848 143 144 www.depressionen.ch info@depressionen.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regionale Selbsthilfegruppen Depression • Angehörigengruppen • Schulungen • Tagungen • Öffentlichkeitsarbeit
<p>T.A.B.U. (Trauer, Abschied, Begleitung, Unterstützung) Postfach 6218 8023 Zürich Infotelefon: 079 400 43 82 www.tabutrauerbegleitung.ch info@tabutrauerbegleitung.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Treffpunkte für Trauernde • Gesprächskreise zum Thema Trauer und Abschied • Einzelbegleitungen

<p>ELPOS Zürich Affolternstr. 125 8050 Zürich 044 311 85 20 www.elposzuerich.ch zuerich@elpos.ch</p> <p>weitere Adressen unter: www.elpos.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verein für Eltern von POS Kindern • Information • Selbsthilfegruppen • Beratung • (Eigene Zeitschrift)
<p>Anonyme Alkoholiker Zürich Cramerstrasse 7 8004 Zürich Tel. 044 241 30 30 (deutsch) Tel. 044 241 30 43 8 (english)</p> <p>AA Deutschschweiz Wehntalerstrasse 560, 8046 Zürich Tel 044 370 13 83 www.anonyme-alkoholiker.ch aaschweiz@swissonline.ch</p> <p>Al-anon, Alateen Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholabhängigen Neuhardstrasse 22 Postfach 103 4601 Olten Tel. 062 296 52 16 Fax 062 296 52 16 www.al-anon.ch www.alateen.ch alanon@bluewin.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthilfegruppen bei Alkoholabhängigkeit • Angehörigengruppen: Al-anon; alateen (für Jugendliche)

Das MediX-Gesundheitsdossier Nr. 5 wurde am 1.9.2005 aktualisiert.
©2005 by MediX Ärzte AG

Verantwortlich für die Redaktion:
Dr. med. Felix Huber, Facharzt für Allg. Medizin FMH
MediX Gruppenpraxis
Rotbuchstrasse 46
8037 Zürich
felix.huber@medix-gruppenpraxis.ch
Telefon 044 365 30 30

Alle MediX Gesundheitsdossiers finden Sie auch unter www.medix.ch,

Sie können gratis bestellt werden bei:

MediX Ärzteverbund Zürich
Rotbuchstrasse 46
8037 Zürich

Telefon: 044 366 50 60
info@medix.ch