



**Zentrum Selbsthilfe**

Finde andere. Finde dich.

## **Selbsthilfegruppen – eine Definition**

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, mit dem Ziel, gemeinsam aktiv zu werden und sich gegenseitig bei der Bewältigung von Krankheiten und Behinderungen, psychischen Problemen oder schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind entweder selbst oder als Angehörige von einer gleichen bzw. ähnlichen Problematik betroffen.

**Unabhängig von ihrer konkreten Zielsetzung und Arbeitsweise zeichnen sich Selbsthilfegruppen generell durch folgende Merkmale aus:**

- Die Selbsthilfegruppenmitglieder organisieren, tragen und verantworten ihre Gruppe selbst, sie verzichten bewusst auf die Leitung durch eine Fachperson.
- Die Mitglieder lernen mit- und voneinander, sie tauschen Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und finden gemeinsam Wege, wie sie ihren Alltag besser bewältigen können.
- Selbsthilfegruppen sind private Initiativen. Sie sind autonom und arbeiten in eigenem Auftrag. Alle Mitglieder sind gemeinsam für das Wohl der Gruppe verantwortlich und gleichberechtigt.
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe beruht auf einem persönlichen Entschluss. Sie kann nicht verordnet werden und ist kostenlos. Allfällige Spesen - beispielsweise für die Raummiete - werden gemeinsam getragen.
- Es finden regelmässige Treffen statt. Die Häufigkeit der Treffen ist je nach Bedarf und Möglichkeiten der Mitglieder unterschiedlich und reicht von wöchentlichen Treffen bis hin zu Zusammenkünften in mehrmonatigen Abständen.
- Die Gruppengrösse liegt bei Gesprächsgruppen in der Regel bei 6 bis 12 Personen, kann jedoch je nach Zielsetzung der Gruppe auch mehr Mitglieder umfassen.
- Üblicherweise wird innerhalb der Gruppe eine Schweigepflicht gegen aussen vereinbart.
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe schliesst eine professionelle Beratung oder Behandlung nicht aus, sondern kann sie ergänzen.

Die Beschreibung der Merkmale stützt sich auf Kriterien, die die Stiftung „[Selbsthilfe Schweiz](#)“ ihrer Arbeit als gesamtschweizerische Stelle zur Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen zugrunde legt.