



## Wissen

### Selbsthilfegruppen – oder wenn man alleine nicht weiter weiss

**Gleiche Probleme oder Anliegen lassen sich gemeinsam besser besprechen und lösen. Daher schliessen sich immer mehr Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen.**



In der Gemeinschaft stark sein. Das ist das Ziel vieler Selbsthilfegruppen. Gemeinsame Probleme oder ähnliche Lebenssituationen lassen sich mit der Hilfe der Anderen, die ähnliches durchmachen, leichter lösen. Als Mitglied einer Selbsthilfegruppe kann man von den positiven Erfahrungen anderer profitieren. Damit Selbsthilfegruppen funktionieren können gilt als Grundprinzip aller Selbsthilfegruppen: aktive Teilnahme und Solidarität.

Im Wesentlichen dienen Selbsthilfegruppen dem Erfahrungs- und Informationsaustausch der Betroffenen und deren Angehörigen. Zusätzlich bieten sie praktische Lebenshilfe, Motivation und gegenseitige moralische und emotionale Unterstützung. Selbsthilfegruppen gibt es zu den verschiedensten Themen und Problemstellungen. Während die Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland in die Zehntausende geht ist die Zahl in der Schweiz überschaubarer. Weiterführende Informationen zu Selbsthilfegruppen in der Schweiz bietet die [Stiftung Selbsthilfe Schweiz](#).

Ein breites Themenspektrum kann Betroffenen in den verschiedensten sozialen Lebenslagen, bei chronischen, psychischen und somatischen Erkrankungen, Suchtproblematiken, etc. Halt und Unterstützung geben. Selbsthilfe wirkt dann besonders gut, wenn sich Betroffene und/oder deren Angehörige mit Personen austauschen können, die unter dem selben Problem leiden. Besonders geschätzt wird das Gefühl, verstanden zu werden und sich unter Gleichen gegenseitig mit praktischen Tipps oder aufmunternden Worten helfen zu können.

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

**Sponsoren/Partner:**

