

# Reden hilft!

## Betroffenen- und Angehörigenselbsthilfe als Ergänzung zum Behandlungsprozess





## SELBSTHILFEZÜRICH

- Beratungs- und Informationsstelle zum Thema Selbsthilfegruppen in der Stadt und Region Zürich
- Vermittlung, Gründungsbegleitung und Beratung von Selbsthilfegruppen



SELBSTHILFEZÜRICH

[www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch) | 043 288 88 88 | [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)  
Tumorzentrum Hirslanden Zürich, Gesundheitsmatinée, 03.07.2021

# Sie sind nicht allein!

- Es gibt rund 2600 Selbsthilfegruppen in der Schweiz
- Sie sind autonom organisiert oder in Selbsthilfe- bzw. Patientenorganisationen zusammengeschlossen
- Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zum Thema Krebs



freiwilliger  
Zusammenschluss  
von Menschen

gleiche  
Betroffenheit,  
direkt oder als  
Angehörige

gemeinsame  
Bewältigung von  
Krankheiten,  
psychischen oder  
sozialen Problemen

kostenlos,  
allenfalls  
Raummiete oder  
Mitgliederbeitrag

Was ist eine  
Selbsthilfegruppe?



durch Betroffene  
geleitet

Verständnis,  
gegenseitige  
Unterstützung,  
Vertraulichkeit

Gleichberechtigung,  
Mitverantwortung,  
Mitbestimmung



SELBSTHILFEZÜRICH

[www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch) | 043 288 88 88 | [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)  
Tumorzentrum Hirslanden Zürich, Gesundheitsmatinée, 03.07.2021

# Formen von Selbsthilfe: Gespräche in der Gruppe

- Erfahrungsaustausch über den alltäglichen Umgang mit der Lebenssituation
- Austausch von Informationen und Tipps
- Ansprechen von Gefühlen wie Angst, Traurigkeit, Wut und Ohnmacht
- Erproben von neuen Lösungsansätzen und Verhaltensweisen im geschützten Rahmen



# Formen von Selbsthilfe: Ergänzungen zum Gruppengespräch

- Vorträge durch Fachpersonen zu bestimmten Themen
- Übungen wie z.B. Achtsamkeitsübungen oder Atemübungen
- Lesungen durch Gruppenmitglieder oder durch externe Personen
- Vermittlung von Kenntnissen zum Gesundheitssystem und zur Krankheitsbewältigung



# Formen von Selbsthilfe: Alternativen zum Gruppengespräch

- Gemeinsame Ausflüge
- Gemeinsame Sportaktivitäten, Reha-Trainings
- Beratungs- und Kontaktangebote für Einzelpersonen, Patientenbesuche
- Selbsthilfe im Internet: Online-Foren, Chats und andere digitale Möglichkeiten



# Beweggründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

- Mit der eigenen Lebenssituation umgehen lernen
- Sich den Emotionen stellen
- Psychosoziale Belastung reduzieren
- Isolation vermeiden
- Soziales Netz (Familie, Freunde usw.) entlasten
- Unterstützung durch Gleichbetroffene erfahren
- Anderen helfen





# Wirkung von Selbsthilfegruppen

- Wiedererlangen von Wohlbefinden
- Verringerung des Einsamkeitsgefühls
- Zugewinn von Anerkennung
- Ausbau des sozialen Netzwerkes
- Erlangen von Kompetenz und Wissen
- Selbstwirksamkeit erleben
- Entwicklung der Beziehung zu Fachpersonen



# Das sagen Betroffene/Angewandte über Selbsthilfegruppen:

Auftanken Gleichbetroffene Kontakt Halt **Hilfe** Solidarität  
**Austausch** Lösungen Anteilnahme Mitgefühl Verantwortung  
Akzeptanz Auffangnetz **Unterstützung** Entlastung  
Vertrauen gemeinsam **Mut** Chancen Weiterkommen Ehrlichkeit  
**Eigeninitiative** Gemeinschaft **Verständnis** Erfahrungswissen  
Ermutigung **Trost** **Kraft** **Stütze** **Hoffung** selbstbestimmt



SELBSTHILFEZÜRICH

[www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch) | 043 288 88 88 | [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)  
Tumorzentrum Hirslanden Zürich, Gesundheitsmatinée, 03.07.2021

# Wäre eine Selbsthilfegruppe etwas für mich?

- Bin ich dazu bereit, mich in einem Kreis von Gleichbetroffenen mit meiner Erkrankung und ihren Folgen bzw. mit meiner Rolle als Angehörige/Angehöriger auseinanderzusetzen?
- Habe ich die Hoffnung, selber etwas zu meiner Genesung bzw. zur Reduktion meiner psychosozialen Belastung beitragen zu können?
- Vertraue ich darauf, dass mir andere Betroffene bzw. Angehörige mit ihrem Erfahrungswissen helfen können, und ich meinerseits ihnen etwas geben kann?
- Wünsche ich mir eine Ergänzung zum medizinischen Behandlungsprozess und einer allfälligen psychotherapeutischen Begleitung?



# Der Weg in eine Selbsthilfegruppe

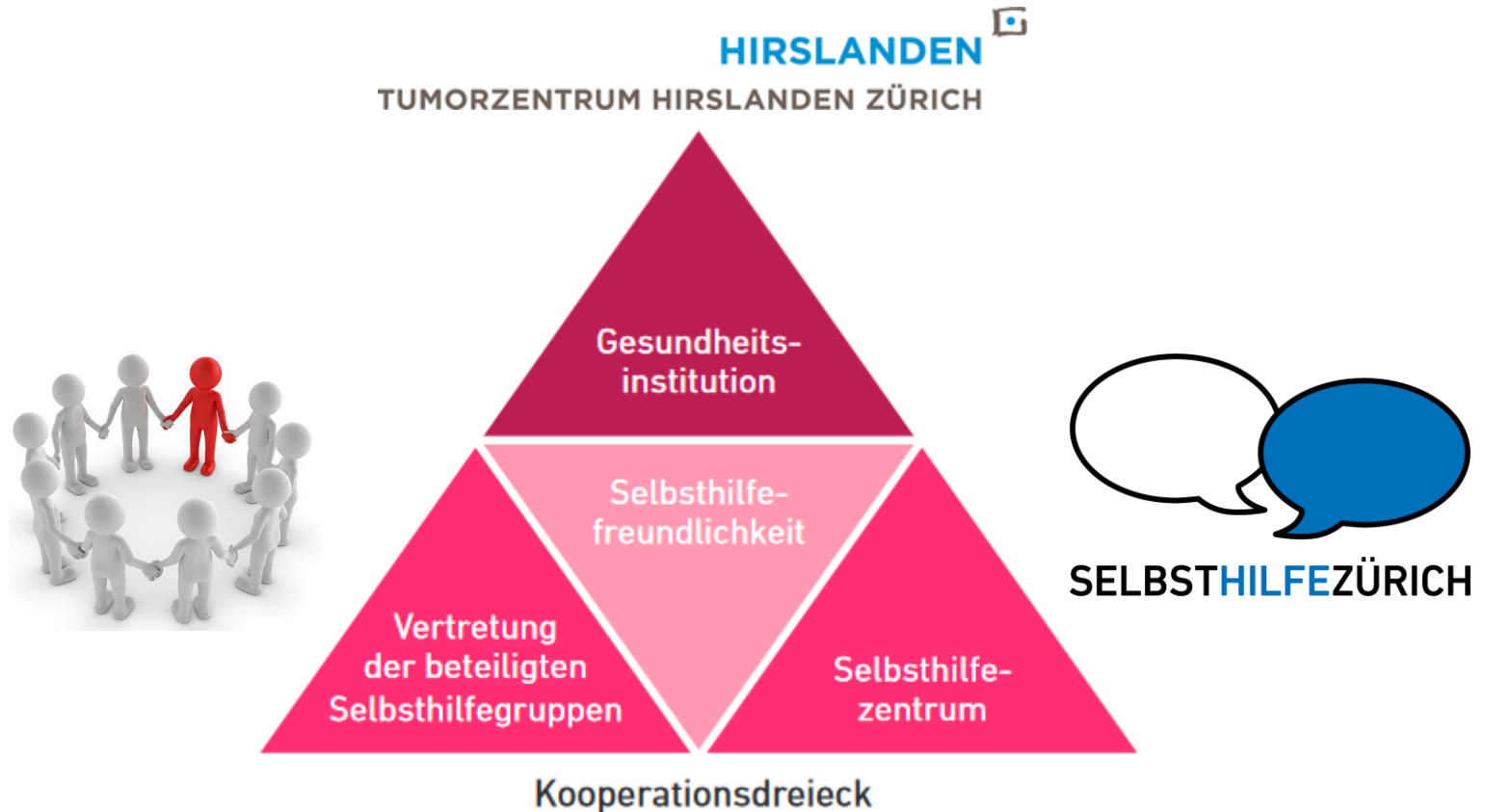
Über Internet-Recherche und Direktkontakt: Vor allem bei Selbsthilfe- und Patientenorganisationen möglich

Über ein regionales Selbsthilfezentrum (z.B. Selbsthilfe Zürich):

- telefonische Beratung oder Klärungsgespräche vor Ort
- Kontaktvermittlung zu Selbsthilfegruppen



# Niederschwelliger Zugang zu Selbsthilfegruppen dank Kooperation zwischen Tumorzentrum Hirslanden und Selbsthilfe Zürich



# Kontakt

[selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

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

Tel. 043 288 88 88

Jupiterstrasse 42

8032 Zürich



## Suche nach Selbsthilfegruppen

<https://www.selbsthilfezuerich.ch/shzh/de/selbsthilfe-gesucht/suche.html>



www.selbsthilfezuerich.ch | 043 288 88 88 | selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch  
Tumorzentrum Hirslanden Zürich, Gesundheitsmatinée, 03.07.2021