

## LEITFADEN NR. 7

### Glossar Selbsthilfe

Das Glossar dient zur Verständigung im Bereich gemeinschaftlicher Selbsthilfe in Arbeitsgruppen, Workshops oder für die Erarbeitung von strategischen Papieren und Konzepten.

Es dient zudem als Grundlage für die öffentliche Positionierung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch Selbsthilfe Schweiz (z.B. auf der Website, Auskünfte gegenüber Medien).

Als internes Dokument kann das Glossar laufend überarbeitet und ergänzt werden. Die zuständige Person bei Selbsthilfe Schweiz ist für den Prozess verantwortlich. Änderungen werden üblicherweise mit der Fachkommission Qualität+Weiterbildung vorbereitet. Als Leitfaden wird das Glossar von den Geschäftsführenden der Selbsthilfezentren gemeinsam verabschiedet. Die Definitionen repräsentieren damit den gemeinsamen Nenner des Verständnisses von gemeinschaftlicher Selbsthilfe, der von allen regionalen Selbsthilfezentren mitgetragen wird.

Begriff (französischer Begriff)	Querbezug	Definition
Angehörige (proches)		<p>Im Umfeld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wird oft zwischen «Angehörigen» und «Betroffenen» unterschieden.</p> <p>«Angehörige» meint diejenigen, die nicht selbst betroffen, aber durch ihre Beziehung zu einer betroffenen Person auch belastet oder indirekt betroffen sind.</p> <p>Mit «Angehörige» sind meist Familienmitglieder gemeint. Es können aber auch andere, den Betroffenen nahestehende Personen gemeint sein.</p> <p>In jüngerer Zeit werden Angehörige in der Selbsthilfe manchmal auch als «indirekt Betroffene» bzw. einfach auch als «Betroffene» bezeichnet.</p> <p>Angehörige in Selbsthilfegruppen haben zwei Motive: Zum einen wollen sie einem betroffenen Familienmitglied bzw. einer anderen betroffenen nahestehenden Person helfen. Zum anderen haben sie das Ziel, die eigenen Belastungen zu bewältigen, die mit der Erkrankung oder den sozialen Problemen des nahestehenden Menschen verbunden sind.</p> <p>Quellen:  <a href="http://www.nakos.de/data/Materialien/2013/NAKOS-Faltblatt-Angehoerige.pdf">http://www.nakos.de/data/Materialien/2013/NAKOS-Faltblatt-Angehoerige.pdf</a>  <a href="https://www.nakos.de/informationen/lexikon/key@5347">https://www.nakos.de/informationen/lexikon/key@5347</a>            (letzter Zugriff: 17.3.22)</p>

Antennen (antennes)		Antennen werden die Zweigstellen (Neuenburg, Jura [Stand: September 2023]) von Selbsthilfe Schweiz in der Westschweiz genannt. Diese sind organisatorisch dem Centre Romand (zuständig für die lateinische Schweiz) unterstellt und entsprechen in ihren Aktivitäten den Selbsthilfezentren (vgl. Selbsthilfezentren).
Austausch- treffen (Rencontres pour échanger)		Die regionalen Selbsthilfezentren bieten Teilnehmenden aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich an einem gruppenübergreifenden Treffen kennenzulernen und auszutauschen. Es werden nicht die persönlichen Probleme einzelner besprochen, sondern Herausforderungen, Veränderungen, Erfolge, die die Gruppen als Ganzes durchleben. Die einzelnen Gruppen blicken damit über ihren Kreis hinaus und können voneinander lernen. Dabei werden Methoden miteinander verglichen und neue Ideen für die Arbeit in der eigenen Gruppe entworfen.
Autonomie		Als Autonomie (aus autós, „selbst“ und nómos, „Gesetz“) bezeichnet man den Zustand der Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Selbstverwaltung oder Entscheidungsfreiheit. (Duden Verlag (Hrsg.), URL: <a href="http://www.duden.de/rechtschreibung/Autonomie_Stand:6.11.2015">http://www.duden.de/rechtschreibung/Autonomie_Stand:6.11.2015</a> ). In der Selbsthilfebewegung bezeichnet der Begriff sowohl die Funktionsweise der Gruppe als Ganzes wie auch das, was Selbsthilfe auf individueller Ebene anstrebt: Selbstbestimmung, Empowerment, Selfmanagement und Gesundheitskompetenz. (NAKOS (2014), URL: <a href="http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2014/NAKOS-INFO-110.pdf">http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2014/NAKOS-INFO-110.pdf</a> [Stand: 6.11.2015])
Betroffene (Personnes concernées)		Als Betroffene werden die Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe bezeichnet, welche selber an einer somatischen oder psychischen Krankheit bzw. unter einer Behinderung oder unter einer sozialen Belastung leiden.
Betroffenenkompetenz (Compétences en tant que personne concer- née)		Betroffenenkompetenz umfasst das Wissen, das durch die Konfrontation und die Reflexion mit einer Krankheit oder einer Belastung erworben wurde.
Chronische Krankheiten (Maladies choniques)		Unter «chronischer Krankheit» verstehen gängige Definitionen Gesundheitszustände, die längere Zeit oder gar lebenslang bestehen, nicht spontan heilen und nicht kurativ behandelt werden können. (Bury (1991); Dowrick, Dixon-Woods, Holman, & Weinman (2005); Haslbeck, J., Klein, M., Bischofberger, I. & Sottas, B. (2015) <i>Leben mit chronischer Krankheit. Die Perspektive von Patientinnen, Patienten und Angehörigen</i> (Obsan Dossier 46). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium)



<p>Digitale gemeinschaftliche Selbsthilfe (Entraide autogérée en ligne)</p>	<p>Kategorie der Suchmaschine, Kasten auf der Website bei der Suchmaschine</p>	<p>Angebote der „Digitalen gemeinschaftlichen Selbsthilfe“ bieten Menschen, die von der gleichen herausfordernden Lebenssituation betroffen sind, die Möglichkeit, mit digitalen Kommunikationsmitteln in Kontakt zu sein. Die Kommunikation findet zeitgleich (synchron) statt beispielsweise in Live-Chats, oder zeitversetzt (asynchron) wie z.B. in Chats allgemein oder Foren.</p> <p>Selbsthilfegruppen, die sich zeitgleich (synchron) per Videokonferenz treffen, werden in der nationalen Datenbank nicht in dieser Kategorie erfasst, sondern unter „Selbsthilfegruppen“ mit der Bezeichnung „Video-Selbsthilfegruppe“ im Gruppennamen, da sie der Definition von Selbsthilfegruppen in jeder Hinsicht entsprechen.</p>
<p>Einzelaustausch (Entraide individuelle)</p>	<p>Kategorie in Suchmaschine [neu ab 24 statt «seltenen Themen»/»peer support«]</p>	<p>Austausch zwischen zwei Einzelpersonen, die von der gleichen schwierigen Lebenssituation betroffen sind.</p> <p>Ein solcher Einzelaustausch wird einerseits von Selbsthilfeorganisationen oder Gesundheitsligen bzw. Fachorganisationen angeboten. Diese vermitteln die Personen und sind für die Qualitätssicherung zuständig.</p> <p>Andererseits kann ein Einzelaustausch durch die regionalen Selbsthilfezentren vermittelt werden. Erklärt sich eine betroffene Person bereit dazu, stellt sie sich gesamtschweizerisch (oder nach Sprachregion) als Ansprechpartner/in für das entsprechende Thema zur Verfügung. Andere Betroffene können via Selbsthilfezentren mit der Person Kontakt aufnehmen.</p>
<p>Empowerment</p>		<p>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. (Vgl. Herlinger (2010) 63, 70-72 und Stark (2002) 5)</p>
<p>Erfahrungsaustausch (Echange d'expériences)</p>		<p>In der Selbsthilfegruppe tauschen sich Gleichbetroffene über den alltäglichen Umgang mit der Krankheit oder dem Problem aus. Reden hilft und entlastet: Betroffene finden Verständnis und offene Ohren bei andern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sie sehen, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind. Sie erfahren, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, mit einer belastenden Situation umzugehen. Die Auseinandersetzung mit Gleichbetroffenen ermöglicht das Erlebte in einem vertraulichen Rahmen zu reflektieren, zu ordnen und ins Leben zu integrieren.</p>

Erfahrungsexpertinnen und -experten (Expert/es de sa propre expérience)		Teilnehmende von Selbsthilfegruppen werden und sind "Expertinnen und Experten in eigener Sache". In den Selbsthilfegruppen werden Informationen diverser Art, Wissen und Erfahrungen gesammelt und es wird gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe geleistet. Auch Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene und die Kooperation mit Versorgungseinrichtungen, Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung können geleistet oder angestrebt werden.
Fachgeleitete Gruppen (Groupes avec guidance professionnelle)	Kategorie der Suchmaschine	Fachgeleitete Gruppen werden durch qualifizierte Fachpersonen geleitet. Die Teilnahme ist häufig mit Kosten verbunden. Diese Gruppen zählen nicht zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe, Ihre Aktivitäten und Ziele sind jedoch unter Umständen mit diesen vergleichbar, wenn ein Hauptziel darin besteht, dass Teilnehmende miteinander in einen Austausch kommen. Sie können Sie können deshalb von den regionalen Selbsthilfezentren unter der Kategorie „fachgeleitete Gruppen“ in die nationale Datenbank aufgenommen werden.
Gemeinschaftliche Selbsthilfe (Entraide autogérée)	Vgl. Website «Was ist Selbsthilfe»	Gemeinschaftliche Selbsthilfe wird in vielen Formen gelebt. Dazu zählen lokale Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, Einzelaustausch unter Betroffenen und digitale gemeinschaftliche Selbsthilfe. Alle haben eines gemeinsam: Menschen mit demselben Problem, oder in derselben herausfordernden Lebenssituation schliessen sich zusammen, um ihre Probleme und deren Lösung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen Betroffenen zu bearbeiten. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe baut auf den vorhandenen Ressourcen der Beteiligten auf. Im Zentrum stehen Selbstverantwortung, Partizipation und gegenseitige Unterstützung. Aktivitäten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden ohne die kontinuierliche Anleitung durch Fachpersonen statt. Fachpersonen können die gemeinschaftliche Selbsthilfe durch Koordinationsangebote und Schulung unterstützen (Selbsthilfezentrum), und/oder sie werden durch Selbsthilfegruppen punktuell beigezogen, um spezifisches Fachwissen beizusteuern.
Gesundheit (Santé)		Der Begriff 'Gesundheit' bezeichnet die individuelle und soziale Beobachtung von Symptomen der Gesundheit/Nicht-Gesundheit anhand von Unterscheidungen wie Abwesenheit/Anwesenheit von Krankheiten, Wohlbefinden/Unwohlsein oder Vitalität/Antriebslosigkeit. ‚Gesundheit‘ bezeichnet damit keinen absoluten Zustand, sondern die sich laufend verändernde Positionierung eines Menschen auf dem Gesundheits-/Krankheitskontinuum. Es wird unterschieden zwischen physischer und psychischer Gesundheit. (Hafen (2013); Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten, Glossar zur Verständigung in den Arbeitsgruppen, BAG, 2015)



<p>Gesundheitsförderung (Promotion de la santé)</p>		<p>Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden. (Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986, URL: <a href="http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf">http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf</a> [Stand: 6.11.2015])</p>
<p>Gesundheitskompetenz (Compétences en santé)</p>		<p>Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. (Bundesamt für Gesundheit, 2016)</p>
<p>Gesundheitsligen und Fachorganisationen (Ligues de la santé et organisations professionnelles)</p>		<p>Gesamtschweizerisch oder kantonal tätige gemeinnützige Organisationen, die sich im Gesundheits- und Sozialwesen für die Prävention spezifischer Krankheiten einsetzen, Betroffene unterstützen oder sich allgemein für Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung stark machen. (GELIKO, URL: <a href="http://www.geliko.ch/de/ueberdiegeliko">http://www.geliko.ch/de/ueberdiegeliko</a> [Stand: 13.11.2023]) Einige Gesundheitsligen und Fachorganisationen initiieren, koordinieren und unterstützen lokale Selbsthilfegruppen. Im Gegensatz zu Selbsthilfeorganisationen liegt bei ihnen jedoch die Hauptverantwortung für strategische Belange und inhaltliche Schwerpunkte bei Fachpersonen. Betroffene Personen werden dabei teilweise beratend beigezogen.</p>
<p>Gesundheitsversorgung (Système de soins / système de santé)</p>		<p>Die Gesundheitsversorgung umfasst alle medizinischen und nicht-medizinischen Personen, Organisationen, Einrichtungen, Regelungen und Prozesse, deren Aufgabe die Förderung und Erhaltung der Gesundheit wie auch die Behandlung von Krankheiten und Verletzungen ist. (Wikipedia, URL: <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheitssystem">https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheitssystem</a> [Stand: 6.11.2015])</p>
<p>Gruppe (Groupe)</p>		<p>Der Begriff „Gruppe“ ist vieldeutig und kaum in einem Satz zu definieren. Allgemein kann man von einer Gruppe sprechen, wenn mehrere Personen über einen längeren Zeitraum unmittelbar miteinander zielbezogen zusammenarbeiten, sich dabei gewisse Strukturen herausbilden und Prozesse in der Gruppe stattfinden. (Vgl. Edding / Schattenhofer (2009))</p>



Integrierte / koordinierte Versorgung (Soins intégrés / coordonnés)		Integrierte Versorgung bezeichnet die sektoren- und berufsgruppenübergreifende und auf die Patienten fokussierende Versorgung, in welcher die Vernetzung, Zusammenarbeit und Koordination einen hohen Stellenwert erhält mit dem Ziel, die Qualität der Versorgung zu verbessern. (Vgl. Neue Versorgungsmodelle für die medizinische Grundversorgung. Bericht der Arbeitsgruppe „Neue Versorgungsmodelle für die medizinische Grundversorgung“ von GDK und BAG, Bern, 2012)
Indirekt Betroffene (personnes indirectement concernées – Begriff wird auf fr nicht genutzt)		Angehörige, siehe oben Dieser Begriff wird zunehmend in Deutschland verwendet, vergleiche <a href="https://www.nakos.de/informationen/lexikon/key@5351">https://www.nakos.de/informationen/lexikon/key@5351</a> (letzter Zugriff: 17.3.22)
NCD – Nichtübertragbare Krankheiten (MNT – Maladies non transmissibles)		NCD ist die Abkürzung für „Non Communicable Diseases“ (nichtübertragbare Krankheiten). Beispiele sind Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Im Unterschied zu den Infektionskrankheiten wie AIDS oder Tuberkulose nehmen NCD vor allem in reichen Ländern an Bedeutung zu. Ihre Ursachen sind oft im Lebensstil begründet (Bewegungsmangel, Fehlernährung, Rauchen). Deshalb hat der Bund 2014 eine „NCD-Strategie“ lanciert, unter Einbezug von Gesundheitsligen, Präventions-, Patienten- und Selbsthilfeorganisationen. NCD werden manchmal als Synonym für chronische Erkrankungen verwendet, sie sind jedoch nicht deckungsgleich. (Bundesamt für Gesundheit, URL: <a href="http://www.bag.admin.ch/ncd">http://www.bag.admin.ch/ncd</a> [Stand: 6.11.2015])
Patient/in (Patient-e)		Als Patient/in wird jemand bezeichnet, der ärztliche Dienstleistungen oder Dienstleistungen anderer Personen, die eine Heilbehandlung durchführen, in Anspruch nimmt. (Wikipedia, URL: <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Patient">https://de.wikipedia.org/wiki/Patient</a> [Stand: 6.11.2015])
Patienten(schutz)organisationen (Organisations (pour la protection) des patients)		Diese Organisationen beraten und unterstützen Patientinnen und Patienten bei der Orientierung im Gesundheitswesen und bei der Wahrnehmung ihrer Rechte. Im Vordergrund stehen Aufklärung und Beratung zum Gesundheitswesen und zu den Patientenrechten sowie die Beratung und Vertretung bei Konflikten. Beispiele: Schweizerische Patientenstellen, Schweizerische Patientenorganisation SPO.



Peers (pairs)	Vgl. Empfehlung 14	<p>Das englische Wort «peer» (aus dem altfranzösischen «per», heute französisch «pair» = Ebenbürtige/r) kann mit «gleichgestellt, gleichwertig» übersetzt werden, es bezeichnet Menschen, die durch einen geteilten Erfahrungskontext miteinander verbunden sind. Alle Selbsthilfegruppen bestehen aus Peers in diesem allgemeinen Sinn.</p> <p>Im engeren Sinne kommt der Begriff aus dem Kontext des Recovery-Ansatzes in der Psychiatrie und meint einen geteilten Erfahrungshintergrund von (psychischen) Krisen und Genesung. In diesem Sinne hat sich der Begriff «Peer» etabliert für Personen, welche eine Peer-Ausbildung absolviert haben (z.B. Ex-In), in der sie gelernt haben, ihre Erfahrungen zu reflektieren und als Ressource einzusetzen. Sie werden in Kliniken und weiteren Institutionen als Mitarbeitende angestellt und teilweise auch als «Genesungsbegleiter/in» oder «Expert:in aus Erfahrung» bezeichnet. Diese «Peers» haben nicht zwingend Erfahrung mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gemacht.</p> <p>Unter dem Begriff «peer support» können unterschiedliche Settings und Angebote verstanden werden, bei denen «Expert:innen aus Erfahrung» andere Betroffene unterstützen.</p>
Peergeleitete Gruppen (groupe avec guidance d'un pair praticien)	Vgl. Empfehlung 14	In peer-geleiteten Gruppen bringen ausgebildete Peers zwar ihre eigene Betroffenheit ein, werden jedoch finanziell entschädigt und übernehmen eine Leitungsfunktion als Moderator/in.
Prävention (prévention)		<p>Massnahmen zur Verhütung oder Eindämmung von Krankheiten. Primär-, Sekundär- Tertiärprävention: Diese erstmals in den 60er-Jahren in der Sozialpsychiatrie beschriebene Unterscheidungskette (Caplan 1964) wird bis heute verwendet (Gutzwiller, Paccaud 2011) und beschreibt den Interventionszeitpunkt auf dem Kontinuum von Prävention und Behandlung.</p> <p>Die <i>Primärprävention</i> setzt ein, bevor die fokussierte Krankheit aufgetreten ist, mit dem Ziel, durch die Meidung gesundheitsgefährdender Lebensbedingungen und Änderung des individuellen Lebensstils das Neuauftreten der Krankheit einzudämmen. Ihre Perspektive ist langfristig (= universelle Prävention).</p> <p>Die <i>Sekundärprävention</i> entspricht der Früherkennung einer Krankheit in einem vorsymptomatischen Stadium bei Personen, bei denen physiologische oder verhaltensbezogene Risikofaktoren bestehen, mit dem Ziel, durch eine Vorverschiebung der Therapie die Prognose zu verbessern, oder in der Erkennung von physiologischen oder verhaltensbezogenen Risikofaktoren mit dem Ziel, das Erkrankungsrisiko durch Änderung des Lebensstils oder durch medikamentöse oder andere Massnahmen zu senken (=selektive Prävention).</p> <p>Die <i>Tertiärprävention</i> schliesslich setzt ein, wenn die Erkrankung bereits eingetreten ist. Sie versucht, als behandelnde Massnahme das Auftre-</p>



		ten von Folgeproblemen zu verhindern und die Lebensqualität chronisch Kranker durch eine Änderung des Lebensstils zu verbessern. Ihr Ziel ist, Rückfälle oder Folgeschäden zu verhindern oder die Auswirkungen der Krankheitsfolgen im Alltag zu vermindern. Der Begriff wird teilweise synonym mit der Rehabilitation verwendet (= indizierte Prävention). (Vgl. Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten, Glossar zur Verständigung in den Arbeitsgruppen, BAG, 2015)
Resilienz / Widerstandsfähigkeit (Résilience / Capacité de résistance)		Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Der Begriff leitet sich aus dem englischen „resilience“ ab und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität. Damit ist die Fähigkeit eines Individuums gemeint, „erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können. (Wustmann (2004) 18; URL: <a href="https://www.resilienz.at">https://www.resilienz.at</a> [Stand: 6.11.2015])
Salutogenese (Salutogénèse)		Antonovsky entwickelte aus der Kritik an der krankheitsfokussierten Schulmedizin das Konzept der Salutogenese. Im Zentrum dieser Sichtweise steht die Frage, wie Menschen es schaffen gesund zu bleiben oder sich von Erkrankungen wieder zu erholen. Um diese Selbstheilungsfähigkeit zu fördern, ist laut Antonovsky das sogenannte Kohärenzgefühl (SOC) von zentraler Bedeutung. Er definierte dieses folgendermassen (Antonovsky (1997) 3): <i>„Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass: 1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, voraussehbar, erklärbar sind (Sinn) 2. in einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen (Umsetzung) 3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen (Bedeutung).“</i> Teilnehmende von Selbsthilfegruppen können die Grundsätze der Salutogenese umsetzen: - Verstehen statt Verleugnen, - Handhabbarkeit statt Ohnmacht, - Sinnsuche und Motivation gegen Resignation und Isolation.
Selbsthilfefreundliches Spital / Klinik (hôpital / clinique favorable à l'entraide)		Ein selbsthilfefreundliches Spital zeichnet sich dadurch aus, dass es sein ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, den Kontakt zwischen den Patienten und Selbsthilfegruppen fördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt. (Vgl. NAKOS (2013), URL: <a href="https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2013/NAKOS-KP-07.pdf">https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2013/NAKOS-KP-07.pdf</a> [Stand: 6.11.2015])



<p>Selbsthilfegruppen (groupes d'entraide autogérée)</p>	<p>Kategorie der Suchmaschine Kriterien auf der Website</p>	<p>Bei der gruppenorientierten gemeinschaftlichen Selbsthilfe schliessen sich Menschen zusammen, um gemeinsam eine herausfordernde Lebenssituation zu bearbeiten. Die Aktivitäten der Gruppe richten sich auf die gemeinsame Bewältigung von somatischen oder psychischen Krankheiten oder sozialen Problemen, von denen die Gruppenmitglieder entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind. Im Zentrum stehen Begegnung und Austausch. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Erfahrungswissen geteilt und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfegruppenmitgliedern übernommen. Selbsthilfegruppen können informell sein, eine Vereinsform haben, autonom oder bei einer Organisation ein- oder angebunden sein.</p>
<p>Selbsthilfegruppe im Aufbau (groupe d'entraide en création)</p>	<p>Kategorie der Suchmaschine, Vgl. Leitfaden 6</p>	<p>Mit«Selbsthilfegruppe im Aufbau» als Kategorie in der nationalen Datenbank ist Folgendes gemeint: Damit eine Selbsthilfegruppe entstehen kann, müssen zuerst genügend Interessierte gefunden werden. «Selbsthilfegruppe im Aufbau» bedeutet, dass noch weitere Anmeldungen nötig sind, bevor der Gruppengründungsprozess gestartet werden kann.</p>
<p>Selbstmanagement (Autogestion)</p>		<p>Selbstmanagement ist ein Aspekt der Gesundheitskompetenz. Bei Vorliegen einer chronischen Krankheit oder Sucht bezeichnet Selbstmanagement auch einen dynamischen Prozess, welcher die Fähigkeiten eines Individuums umfasst, adäquat und aktiv mit den Symptomen, körperlichen und psychosozialen Auswirkungen, Behandlungen der chronischen Krankheit oder Suchtumzugehen und seinen Lebensstil entsprechend anzupassen. (Referenzrahmen Selbstmanagement, Bundesamt für Gesundheit, 2018)</p>
<p>Selbsthilfeorganisationen (Organisations d'entraide)</p>	<p>Kategorie der Suchmaschine  Kriterien auf der Website</p>	<p>Diese Form der Selbsthilfe hat die längste Tradition in der Schweiz. Vor ungefähr 100 Jahren entstanden die ersten Behinderten-Selbsthilfeorganisationen Selbsthilfeorganisationen sind Zusammenschlüsse im Sinne der gemeinschaftlichen Selbsthilfe (s.o.), die formal stärker strukturiert sind als lokale Selbsthilfegruppen, und ein breiteres Angebot machen. Selbsthilfeorganisationen arbeiten themenspezifisch zu einem medizinischen oder (psycho-)sozialen Indikationsgebiet. Sie verfügen üblicherweise über eine nicht gewinnorientierte Rechtsform und haben meist ein geographisch grösseres Einzugsgebiet als einzelne Gruppen. Typische Aktivitäten sind u.a.: Selbsthilfegruppentreffen an mehreren Orten; Beratungs- und Hilfsangebote für Betroffene; Information der Öffentlichkeit über das jeweilige Thema; Kooperationen mit anderen Akteuren im jeweiligen Feld; Freizeitgestaltung für Betroffene mit spezifischen Bedürfnissen. Die Verantwortung für organisatorische Belange und inhaltliche Schwerpunkte liegt in den Selbsthilfeorganisationen bei den Betroffenen. Die Arbeit dieser Organisationen wird häufig durch einen Beirat aus Fachpersonen unterstützt.</p>



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA

Selbsthilfezentren (centres Info-Entraide)		Die regionalen Selbsthilfezentren sind zuständig für die Förderung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen zu allen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs ihrer Region. Sie gewährleisten den Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen ihres Zuständigkeitsgebietes und sind Anlauf-, Informations- und Beratungsstellen für und über Selbsthilfegruppen. Ihre fachliche Ausrichtung basiert auf dem Empowerment-Konzept und stellt die Förderung von Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstveränderung der Betroffenen ins Zentrum. Die Mitarbeitenden verstehen sich als Wegbereitende für den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen. Fragen um den Beitritt oder die Gründung von Selbsthilfegruppen werden mit den interessierten Personen geklärt. Die Selbsthilfezentren verstehen sich als Teil eines schweizerischen Netzwerks, das eine gute Positionierung der Selbsthilfe in der Schweiz anstrebt.
Solidarität (Solidarité)		Solidarität (abgeleitet vom lateinischen solidus für gediegen, echt oder fest; Adjektiv: solidarisch) bezeichnet eine, zumeist in einem ethisch-politischen Zusammenhang benannte Haltung der Verbundenheit mit – und Unterstützung von – Ideen, Aktivitäten und Zielen anderer. Sie drückt ferner den Zusammenhalt zwischen gleichgesinnten oder gleichgestellten Individuen und Gruppen und den Einsatz für gemeinsame Werte aus. (Wikipedia, URL: <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Solidarit%C3%A4t">https://de.wikipedia.org/wiki/Solidarit%C3%A4t</a> [Stand: 6.11.2015])
Therapiegruppen (groupes thérapeutiques)		Unter Therapiegruppen versteht man von anerkannten Fachpersonen geleitete Gruppen, welche ein spezifisches Therapieprogramm oder -konzept verfolgen. Diese Therapiegruppen können von den Selbsthilfezentren intern aufgelistet und bei entsprechender Nachfrage bzw. Indikation an Interessierte empfohlen werden.
Trialog (dialogue)		Im Trialog haben alle Beteiligten - Erfahrene, Angehörige und professionell Tätige - die Möglichkeit, Erfahrungen gleichberechtigt auszutauschen, wechselseitige Vorurteile abzubauen und voneinander zu lernen. Der Trialog fördert gegenseitiges Verständnis und einen respektvollen Umgang untereinander. Die Krankheit aus dem Blickwinkel aller Beteiligten zu betrachten, hilft uns, diese besser zu verstehen und besser damit umzugehen. (Pro Mente Sana, URL: <a href="https://www.promentesana.ch/de/angebote/trialog-schweiz.html">https://www.promentesana.ch/de/angebote/trialog-schweiz.html</a> [Stand: 6.11.2015])
Video-Selbsthilfegruppen (Groupes d'entraide vidéo)		Virtuelle Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen per Video-Tool (Ton und Bild) werden Video-Selbsthilfegruppen genannt.

Erstellt: November 2015  
Überarbeitet: 2016; 2020, 2022. 23-4