



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA

# Selbsthilfe Schweiz

Geschäftsplan  
**Vision, Leitbild, Strategie**  
2025 – 2027

**«Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität»**

Neuhardstrasse 38  
CH-4600 Olten  
Tel. 061 333 86 01  
info@selbsthilfeschweiz.ch  
www.selbsthilfeschweiz.ch  
Konto: 40-380894-0

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Stiftung Selbsthilfe Schweiz</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Mission der Stiftung Selbsthilfe Schweiz</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz</b> .....	<b>5</b>
<b>5. Leitbild der Stiftung Selbsthilfe Schweiz</b> .....	<b>5</b>
5.1 Verständnis der gemeinschaftlichen Selbsthilfe .....	5
<b>6. Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz</b> .....	<b>6</b>
6.1 Selbsthilfe Schweiz als Dienstleisterin .....	6
6.2 Selbsthilfe Schweiz als Interessenvertreterin .....	6
6.3 Selbsthilfe Schweiz als Wissensvermittlerin .....	7
<b>7. Zuständigkeitsbereiche von Selbsthilfe Schweiz</b> .....	<b>7</b>
7.1 Regionale Selbsthilfezentren .....	7
7.2 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen .....	7
7.3 Gesundheitsligen und Gesundheitsinstitutionen .....	7
7.4 Gemeinschaftliche Selbsthilfe im virtuellen Raum / Digitale Transformation .....	7
7.5 Politik, Verwaltung, Öffentlichkeit .....	8
7.6 Forschung, Fachwissen und Schulung .....	8
7.7 Internationale Vernetzung .....	8
<b>8. Strategische Ziele und Handlungsfelder der Stiftung Selbsthilfe Schweiz von 2025 - 2027</b> .....	<b>8</b>
8.1. Organigramm Stiftung Selbsthilfe Schweiz .....	11
8.2. Organigramm der Selbsthilfebewegung in der Schweiz .....	11
8.3 Dienstleistungen von Selbsthilfe Schweiz an die 22 regionalen Selbsthilfezentren und rund 200 Selbsthilfeorganisationen .....	12
<b>Anhang I: Glossar Selbsthilfe von Selbsthilfe Schweiz</b> .....	<b>14</b>

## 1. Einleitung

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz, welche sich als einzige Organisation schweizweit in allen gesundheitlichen und sozialen Themenbereichen für die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe einsetzt, strebt weiterhin eine führende Rolle im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz an.

Selbsthilfe Schweiz hat den Auftrag in der Selbsthilfeförderung Dienstleistungen zu erbringen sowie die Interessenvertretung und die Information über den Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sicherzustellen.

Hinter Selbsthilfe Schweiz steht das lokale und regionale Engagement von vielen professionellen Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren. Die auf Selbsthilfeförderung spezialisierten 22 regionalen Selbsthilfezentren und Antennen (zuständig für 23 Kantone) bieten kompetente Hilfe rund um den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen an. Selbsthilfe Schweiz und die 22 regionalen Selbsthilfezentren folgen im Rahmen der BSV-Leistungsvereinbarung 2024 – 2027 den Qualitätsbedingungen des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV.

Selbsthilfe Schweiz bietet heute in Zusammenarbeit mit den 22 regionalen Selbsthilfezentren rund 2'800 Selbsthilfeangebote zu über 300 Themen und für jährlich rund 45'000 Tausend Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch auf Augenhöhe. In der nationalen Selbsthilfe-Datenbank sind zudem rund 200 Selbsthilfeorganisationen erfasst. Fünf davon sind Untervertragsnehmende von Selbsthilfe Schweiz, mit Weiteren wird ein aktiver Austausch gepflegt.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe und deren Förderung sollen in der Bevölkerung breite Resonanz finden und endlich eine ihrem wichtigen Angebot gebührende politische und gesetzliche Anerkennung erreichen. Dazu möchten wir die bereits gebildeten Allianzen mit anderen wichtigen Akteuren wie Gesundheitsligen und Selbsthilfeorganisationen, Sponsoren und anderen wichtigen Anspruchsgruppen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen fortführen, vertiefen und weiter stärken. Nur gemeinsam sind wir stark und erreichen unsere Ziele.

Ein weiteres Ziel ist die Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation sowie die Nutzung digitaler Mittel und Angebote im Sinne einer digitalen Transformation der Selbsthilfe. Dies ist unter anderem notwendig, um die gesellschaftliche und die rechtliche Anerkennung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sicherzustellen, zu optimieren und nachhaltig zu sichern.

Für 2025 – 2027 stehen folgende strategische Schwerpunkte mit konkreten Zielen und Handlungsfeldern für Selbsthilfe Schweiz im Fokus. Die kurzfristigen Vorhaben werden jeweils in den internen, strategischen Jahreszielen von Selbsthilfe Schweiz definiert und laufend evaluiert.

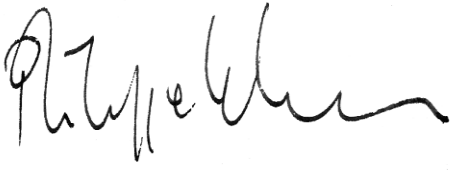
Nachfolgend die zentralen Schwerpunkte von Selbsthilfe Schweiz von 2025 – 2027:

- 1) Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz
- 2) Verankerung des Selbsthilfeangebots im Gesundheits- und Sozialwesen der Schweiz
- 3) Digitale Transformation des Selbsthilfeangebots
- 4) Finanzielle Sicherung der Selbsthilfebewegung in der Schweiz
- 5) Partnerschaften und Kooperationen mit zentralen Anspruchsgruppen / Vertiefung der internationalen Zusammenarbeit
- 6) Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation und Social Media
- 7) Politische und rechtliche Verankerung des Selbsthilfeangebots

Der neu vorliegende Geschäftsplan 2025 – 2027 von Selbsthilfe Schweiz zeigt auf, wie sich Selbsthilfe Schweiz in Zukunft entwickeln wird, und welche Unterstützungen wir dafür brauchen.

Es geht aber vermehrt auch darum aufzuzeigen, welchen grossen, konkreten Mehrwert die gemeinschaftliche Selbsthilfe für das Schweizer Gesundheits- und Sozialwesen zu bieten hat. Der neue Geschäftsplan 2025 – 2027 von Selbsthilfe Schweiz ersetzt ab sofort den bisherigen Geschäftsplan 2021 – 2025 von Selbsthilfe Schweiz.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Gemeinsam finden wir passende und attraktive Lösungen für die Selbsthilfebewegung und zum Wohl aller.



Philippe Lehmann  
Präsident  
Selbsthilfe Schweiz



Lukas Zemp  
Geschäftsführer  
Selbsthilfe Schweiz

Olten, 1. August 2025 / Selbsthilfe Schweiz

## 2. Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Seit 25 Jahren agiert die Stiftung Selbsthilfe Schweiz auf nationaler Ebene für die Anliegen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Als einzige, national tätige Organisation engagiert sie sich, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form der Hilfe, für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe – zusammen mit 2'800 Selbsthilfegruppen, 22 regionalen Selbsthilfezentren und in enger Zusammenarbeit mit rund 200 Schweizer Selbsthilfeorganisationen. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz verfolgt dabei keinerlei Erwerbszweck. Sie ist für die Erfüllung ihrer Aufgaben auf die finanzielle, organisatorische und politische Unterstützung von Bund und Kantonen sowie Drittpartnern und wichtigen Anspruchsgruppen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich in der Schweiz angewiesen, um einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppen in der Schweiz zu leisten.

## 3. Mission der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

Selbsthilfe Schweiz setzt sich ein für die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und von Selbsthilfegruppen - unabhängig von Thema, Form und Organisation. Ziel ist, dass durch Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung in den gemeinschaftlichen, in der Regel nicht fachgeleiteten Selbsthilfegruppen die Selbstkompetenz und Selbstbestimmung gestärkt und damit die Lebensqualität und gesellschaftliche Integration der Menschen und Angehörigen in einer schwierigen Lebenslage verbessert wird.

## 4. Vision der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

- Die gemeinschaftliche Selbsthilfe erhält gesellschaftliche, politische und gesetzliche Anerkennung und ist als wissenschaftlich erprobte Methode zur Förderung von Selbstkompetenz und Selbstbestimmung ein zentraler Pfeiler im Schweizer schweizerischen Sozial- und Gesundheitswesens.
- Selbsthilfe Schweiz ist gesamtschweizerisch die führende Kraft in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, d.h. in der Unterstützung, Koordination und Vernetzung aller Organisationen mit Selbsthilfebezug, der Ermöglichung eines niederschweligen Zugangs zu den verschiedenen Formen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, der Pflege des Knowhows und als Vertretung der Selbsthilfebewegung transparent und zeitnah nach innen und nach aussen.
- Selbsthilfe Schweiz agiert möglichst professionell und eng mit verschiedensten Partnern zusammen, ohne sich von ihnen finanziell oder ideell abhängig zu machen. Die Stiftung legt grössten Wert auf Transparenz und Unabhängigkeit und richtet sich bei ihrer Arbeit an den allgemein gültigen «Good Governance»-Grundsätzen in der Schweiz aus.

## 5. Leitbild der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

**Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität:** Unter diesen Werten lassen sich demnach die prägenden Merkmale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe subsumieren.

### 5.1 Verständnis der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

- Menschen sind ungeachtet ihrer aktuellen Lebenssituation lern- und entwicklungsfähig. Ihr Handeln entspringt autonomer Willens- und Herzensbildung, wobei sie sich ihrer Aufgabe und Verantwortung als Teilhabende im sozialen Geschehen bewusst sind.
- Die Verantwortung für sich selbst wird in der Selbsthilfegruppe aufrechterhalten. Teilnehmende von Selbsthilfegruppen und anderen Austauschformen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe übernehmen aktiv die Verantwortung für ihre Gesundheit und durch die zustimmende Hinwendung zu Menschen «*im gleichen Boot*» leisten sie einen unschätzbaren Beitrag zu unserem Gesundheits- und Sozialwesen. Durch die gleichzeitige Solidarität und Selbstverantwortung tragen sie zur Integration in der Gesellschaft bei.

- In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schliessen sich Menschen mit dem gleichen Problem, mit dem gleichen Anliegen oder in der gleichen Lebenssituation ohne professionelle/fachliche Begleitung zusammen. Frauen, Männer, junge und ältere Menschen jeglicher Kultur und Herkunft wollen einander beistehen und helfen. Auch die in der Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe tätigen Organisationen repräsentieren ein vielfältiges Spektrum.
- Die Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Teilnehmenden, sie birgt ein grosses Entwicklungspotenzial. Die Aufgabe einer Selbsthilfegruppe besteht darin, sich selbst so zu organisieren, dass jedes Mitglied sich mit seinen Anliegen entfalten und Verständnis und Anerkennung finden kann. Die eigenen Interessen, das Interesse für die andern und die Bildung eines Gruppeninteresses bilden die Grundlagen für die Freisetzung der Ressourcen.
- Selbsthilfe Schweiz betrachtet das Erfahrungswissen der Betroffenen als gleichwertig und strebt eine möglichst egalitäre Beziehung zwischen Betroffenen, Angehörigen, Ehrenamtlichen und Fachleuten an.
- Die Arbeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wird als in hohem Mass förderlich für die Gesundheit des Einzelnen bewertet. Indem sie ihren gesundheitlichen Anliegen öffentlich und bei zuständigen Stellen und Fachleuten im Gesundheitswesen Gehör verschaffen, geht ihre Wirkung weit über die Selbsthilfegruppen hinaus.
- Die gemeinschaftliche Selbsthilfe wird in vielen Formen, meistens ohne fachliche Begleitung, gelebt: in örtlichen Selbsthilfegruppen, in Video-Selbsthilfegruppen, in Selbsthilfeorganisationen und in Selbsthilfeforen im Internet oder im Rahmen von neuen digitalen Plattformen. Das Motiv für die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist die eigene und mittelbare Betroffenheit oder eine indirekte Betroffenheit wie z.B. bei pflegenden Angehörigen.
- Die Vielfalt und die Unterschiedlichkeit von Selbsthilfegruppen ist das Abbild unserer demokratischen Gesellschaft. Es wird auf Gleichbehandlung der Themen geachtet. Die Stiftung distanziert sich von Gruppen, die den geltenden ethischen Richtlinien zuwiderhandeln und legt Wert auf möglichst viel Transparenz.

## **6. Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz**

### **6.1 Selbsthilfe Schweiz als Dienstleisterin**

Selbsthilfe Schweiz betreibt die gesamtschweizerische Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und übernimmt als Koordinations- und Dienstleistungsstelle der regionalen Selbsthilfezentren entsprechende Aktivitäten. Sie setzt einheitliche Standards und koordiniert eine effektive und effiziente Zusammenarbeit. Sie nimmt im Auftrag des Bundes und anderer wichtiger Akteure im Gesundheits- und Sozialwesen eine führende Rolle bei der Gestaltung, der Angebotssteuerung und der Weiterentwicklung der regionalen Selbsthilfezentren wahr. Sie bestimmt die Qualitätsstandards und übernimmt das Controlling im Rahmen der BSV-Leistungsvereinbarung 2024 – 2027 mit Selbsthilfe Schweiz oder im Rahmen zusätzlicher Leistungsvereinbarungen und Kooperationen mit Drittpartnern. Sie fördert den niederschweligen Zugang der Betroffenen zu den Angeboten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz.

### **6.2 Selbsthilfe Schweiz als Interessenvertreterin**

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ergänzt in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Selbsthilfe Schweiz stellt sich die Aufgabe, die Anerkennung der Selbsthilfe weiter zu stärken. Sie wirkt als Lobbyistin der gemeinschaftlichen Selbsthilfe an der Gestaltung von Gesetzesvorlagen mit, welche von gesundheits- und sozialpolitischer Bedeutung sind. Sie strebt die enge Zusammenarbeit mit wichtigen Gesundheitsligen, Selbsthilfeorganisationen, Allianzen und politischen Akteuren an, um einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppen zu

leisten.

### **6.3 Selbsthilfe Schweiz als Wissensvermittlerin**

Mit einer professionellen, Zielgruppen spezifischen Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation übernimmt Selbsthilfe Schweiz die Verantwortung dafür, den Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, insbesondere der Selbsthilfegruppen, breitflächig, vertieft und nachhaltig über verschiedene analoge und digitale Kanäle bekannt zu machen.

Selbsthilfe Schweiz beteiligt sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten bei universitären Forschungsprojekten und macht deren Ergebnisse für die Selbsthilfebewegung in der Schweiz nutzbar.

## **7. Zuständigkeitsbereiche von Selbsthilfe Schweiz**

### **7.1 Regionale Selbsthilfezentren**

Im Stiftungszweck verankert ist der Auftrag, regionale Selbsthilfezentren und «Antennen» (in der Romandie) für Selbsthilfegruppen zu unterstützen und ihren adäquaten Ausbau zu fördern (regionale Verankerung, gesicherte Finanzierung, Koordination, Vernetzung und Qualitätssicherung). Sie übernimmt deshalb die Verantwortung für die Einhaltung der Qualitätsstandards und das Controlling gegenüber Leistungs- und Vertragspartnern wie z.B. dem Bundesamt für Sozialversicherungen BSV.

Sie wirkt mittels Schulung und andern Handlungsinstrumenten darauf hin, dass alle Bestrebungen, Selbsthilfegruppen zu unterstützen, ihrer Selbstbefähigung dienen.

Für die Zusammenarbeit zwischen den regionalen Selbsthilfezentren und Selbsthilfe Schweiz existieren verschiedene Gefässe wie Fachkommissionen, Arbeitsgruppen, Intranet, Newsletter und weitere. Damit ist die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe Schweiz und den regionalen Selbsthilfezentren auf hohem Niveau gewährleistet.

### **7.2 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen**

Selbsthilfe Schweiz steht in der Regel nicht in direktem Kontakt mit Selbsthilfegruppen. Dies gehört zur zentralen Aufgabe der regionalen Selbsthilfezentren. Sie unterstützt jedoch schweizweite Selbsthilfeorganisationen, damit diese die Selbsthilfeförderung innerhalb der Organisationen betreiben können.

Selbsthilfe Schweiz bezieht indes Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen in die Entwicklung und die Koordination von Projekten mit ein.

Selbsthilfe Schweiz fördert bei Veranstaltungen den Einbezug und die Partizipation von Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden und sichert durch die Koordination bei der Erstellung von Leitfäden und Richtlinien eine gesamtschweizerische, homogene Qualität im Umgang mit Selbsthilfegruppen.

### **7.3 Gesundheitsligen und Gesundheitsinstitutionen**

Im Rahmen des Modells «Selbsthilfefreundlichkeit im Spital» übernehmen Gesundheitsinstitutionen eine besonders wichtige Rolle. Die enge und verbindliche Kooperation zwischen ihnen und den regionalen Selbsthilfezentren ermöglicht die Selbsthilfeförderung durch Fachpersonen des Gesundheitswesens. Diese fungieren als Multiplikatoren und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Bekanntmachung der Selbsthilfe bei Betroffenen und Angehörigen.

Selbsthilfe Schweiz ist ein Mitglied der schweizerischen Gesundheitsligen-Konferenz GELIKO und arbeitet mit deren Mitgliedern zusätzlich in verschiedenen Gremien und Projekten zusammen.

### **7.4 Gemeinschaftliche Selbsthilfe im virtuellen Raum / Digitale Transformation**

Selbsthilfe Schweiz unterstützt alle Bestrebungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form des Austausches.

Sie unterstützt auch den Austausch von Betroffenen im virtuellen Raum (Video-Selbsthilfegruppen) und fördert die Weiterentwicklung webbasierter gemeinschaftlicher Selbsthilfe mit Mindestanforderungen sowie die digitale Transformation der Selbsthilfeangebote und der beteiligten Partner.

Herzstück von Selbsthilfe Schweiz sind und bleiben aber die persönlichen Treffen vor Ort für Selbsthilfeangeboten für Betroffene, Angehörige oder Interessierte.

### **7.5 Politik, Verwaltung, Öffentlichkeit**

Selbsthilfe Schweiz ist in sozial- und gesundheitspolitischen Gremien vertreten, vernetzt sich mit politischen und gesellschaftlichen Akteuren, vertritt die Interessen der Selbsthilfebewegung nach aussen und bemüht sich, die gesetzliche und finanzielle Verankerung zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sicherzustellen und weiter auszubauen.

### **7.6 Forschung, Fachwissen und Schulung**

Selbsthilfe Schweiz unterstützt Forschung als Legitimations- und Fördermassnahme, um deren Ergebnisse für die Selbsthilfebewegung in der Schweiz nutzbar zu machen. Selbsthilfe Schweiz unterstützt die wissenschaftliche Aufarbeitung und Verbreitung von Fachwissen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe und fördert die Schulung von Involvierten und Ehrenamtlichen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

### **7.7 Internationale Vernetzung**

Selbsthilfe Schweiz sieht sich als Teil der internationalen Selbsthilfebewegung. Sie steht in engem Kontakt und Zusammenarbeit mit ähnlichen Organisationen und Expertinnen, Experten und Fachpersonen der europäischen Selbsthilfebewegung, vor allem in Deutschland und Österreich, und baut diese Beziehungen im Sinne von Informations- und Erfahrungsaustausch und von einer «Best Practice»-Übernahme kontinuierlich aus.

## **8. Strategische Ziele und Handlungsfelder der Stiftung Selbsthilfe Schweiz von 2025 - 2027**

- Die Vision, die Mission und das Leitbild der Stiftung Selbsthilfe Schweiz, die Leitfäden, der deklarierte Auftrag und die Zuständigkeitsbereiche und die neue, interne strategische Planung 2025 – 2027 bilden die Grundlage der folgenden strategischen Ziele und Handlungsfelder im Zeitraum von 2025 – 2027.
- Sie basieren auf der vom Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz im Januar 2025 verabschiedeten strategischen Planung 2025 – 2027, die laufend im Stiftungsrat von Selbsthilfe Schweiz evaluiert, angepasst und optimiert wird.
- Der vorliegende, neue Geschäftsplan 2025 – 2027 vom Januar 2025 ersetzt den bisherigen von 2021 – 2025 von Selbsthilfe Schweiz. Der Geschäftsplan von Selbsthilfe Schweiz wird neu alle drei Jahre vom Stiftungsrat in Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfezentren überarbeitet.

**Die strategischen Prioritäten und Handlungsfelder von Selbsthilfe Schweiz für die Jahre 2025 – 2027, basierend auf der strategischen Planung und den entsprechenden Handlungs-perspektiven, lauten wie folgt:**

#### **Kundenperspektive:**

- **Gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe:** Förderung einer gesetzlichen Verankerung der Selbsthilfe in der Schweiz.
- **Kooperation mit Partnerorganisationen:** Verbesserung der Anerkennung der Selbsthilfe durch die Zusammenarbeit mit anderen nationalen Selbsthilfeorganisationen und Bundesbehörden und Institutionen wie z.B. mit dem Bundesamt für Gesundheit BAG, Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB, Gesundheitsförderung Schweiz GFCH, Gesundheitsligen sowie den Kantonen.

- **Weiterentwicklung von Projekten und Aktivitäten:** Sicherstellung und kontinuierliche Weiterentwicklung der bestehenden Projekte und Aktivitäten von Selbsthilfe Schweiz.
- **Modell „Selbsthilfefreundlichkeit im Spital“:** Erhalt und Ausbau dieses zentralen Angebots, das zur Patientenzufriedenheit und Qualitätssicherung im Schweizer Gesundheitswesen und der ambulanten und integrativen Gesundheitsversorgung in der Schweiz beitragen.

#### **Perspektive interne Geschäftsprozesse:**

- **Nachfolge der Geschäftsführung:** Rekrutierung einer neuen Geschäftsführung bis spätestens Ende März 2025, mit Arbeitsbeginn bis spätestens 1. Oktober 2025 und im Hinblick auf die Pensionierung des aktuellen Geschäftsführers von Selbsthilfe Schweiz.
- **Rollen- und Funktionsklärung:** Entwicklung und Umsetzung eines zukunftsfähigen Konzepts zur Rolle und Funktion der Stiftung Selbsthilfe Schweiz als Dachorganisation in Bezug auf die regionalen Selbsthilfezentren.
- **Kommunikationsstrategie:** Erstellung und Umsetzung eines neuen Kommunikationskonzepts für Selbsthilfe Schweiz, inkl. Strategie, Massnahmen und Aktivitäten, das auch Social Media und die digitale Transformation mit einbezieht.
- **Zusammensetzung des Stiftungsrats:** Breite und ausgewogene Besetzung des Stiftungsrats mit genügend neuen und geeigneten Mitgliedern.
- **Evaluation der Strategie:** Reflexion und Überprüfung der strategischen Ausrichtung für die Jahre 2025–2027.
- **Forschungsinitiativen:** Aktive Nutzung von wissenschaftlichen Ergebnissen, Förderung und Umsetzung von Forschungsvorhaben zur Selbsthilfe, insbesondere in Bezug auf Nutzen und Methodologie.

#### **Innovations- und Entwicklungsperspektive:**

- **Lern- und Wissenskultur:** Weiterentwicklung einer organisationsweiten und aktiven Kultur des Lernens und Wissensaustauschs.
- **Digitale Transformation:** Analyse und Weiterentwicklung der Digitalisierungsprozesse aus Sicht der Kunden und der internen Abläufe.

#### **Finanzperspektive:**

- **Mehrjahresplanung:** Konkrete Definition der Geschäftsfelder sowie Ressourcenplanung für die kommenden drei Jahre von 2025 - 2027 im Rahmen einer finanziellen Mehrjahresplanung.
- **Anschlussfinanzierung „Selbsthilfefreundlichkeit im Spital“:** Sicherstellung der langfristigen Finanzierung dieses zentralen Modells mit unterschiedlichen bisherigen und neuen Drittpartnern zusammen.

## **Selbsthilfe Schweiz – Kurzporträt**

Gemeinsam setzen sich der Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz und das Team der Geschäftsstelle von Selbsthilfe Schweiz zusammen mit den 22 regionalen Selbsthilfezentren für Selbsthilfe in der Schweiz ein – immer mit Fokus auf die Betroffenen und ihre Angehörigen in über 2800 Selbsthilfegruppen und in Zusammenarbeit mit 200 Selbsthilfeorganisationen in der Schweiz / [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

### **Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz**

Philippe Lehmann, Präsident  
Martin Bienlein  
Joy Demeulemeester  
Sibylla Kämpf

### **Vertretung der regionalen Selbsthilfezentren im Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz**

Thomas Burri, Selbsthilfezentrum Luzern Obwalden Nidwalden  
Katharina Rübsaamen, Zentrum Selbsthilfe Basel

### **Team der Geschäftsstelle Schweiz**

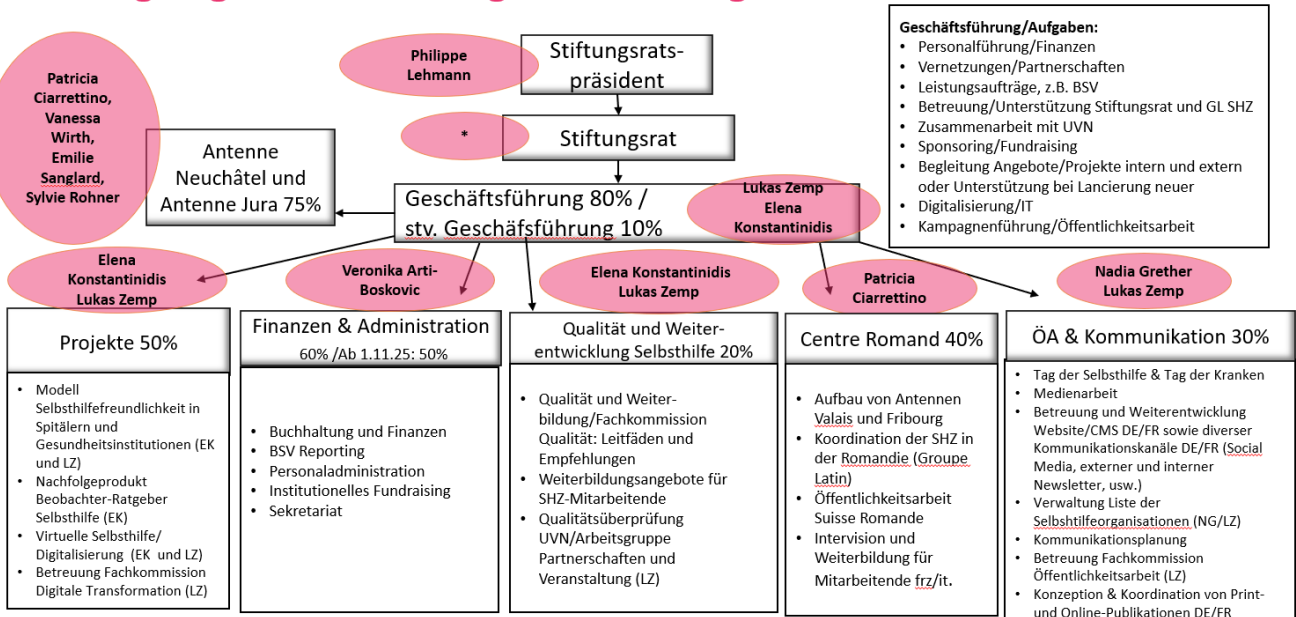
Lukas Zemp, Geschäftsführer  
Elena Konstantinidis, Stv. Geschäftsführerin und Projektleiterin des Modells  
«Selbsthilfefreundlichkeit im Spital»  
Veronika Arti-Boskovic, Leiterin Administration und Finanzen  
Nadia Grether, Fachspezialistin für Kommunikation und Social Media

### **Centre Romand / Antennen Neuenburg und Jura**

Patricia Ciarrettino-Carvalhal, Leitung (Centre Romand / Antennen Neuenburg und Jura)  
Vanessa Wirth, Koordinatorin Gruppen, Zusammenarbeit mit Spitälern/Gesundheitsinstitutionen  
Emilie Sanglard, Koordinatorin Gruppen  
Sylvie Rohner, Administration

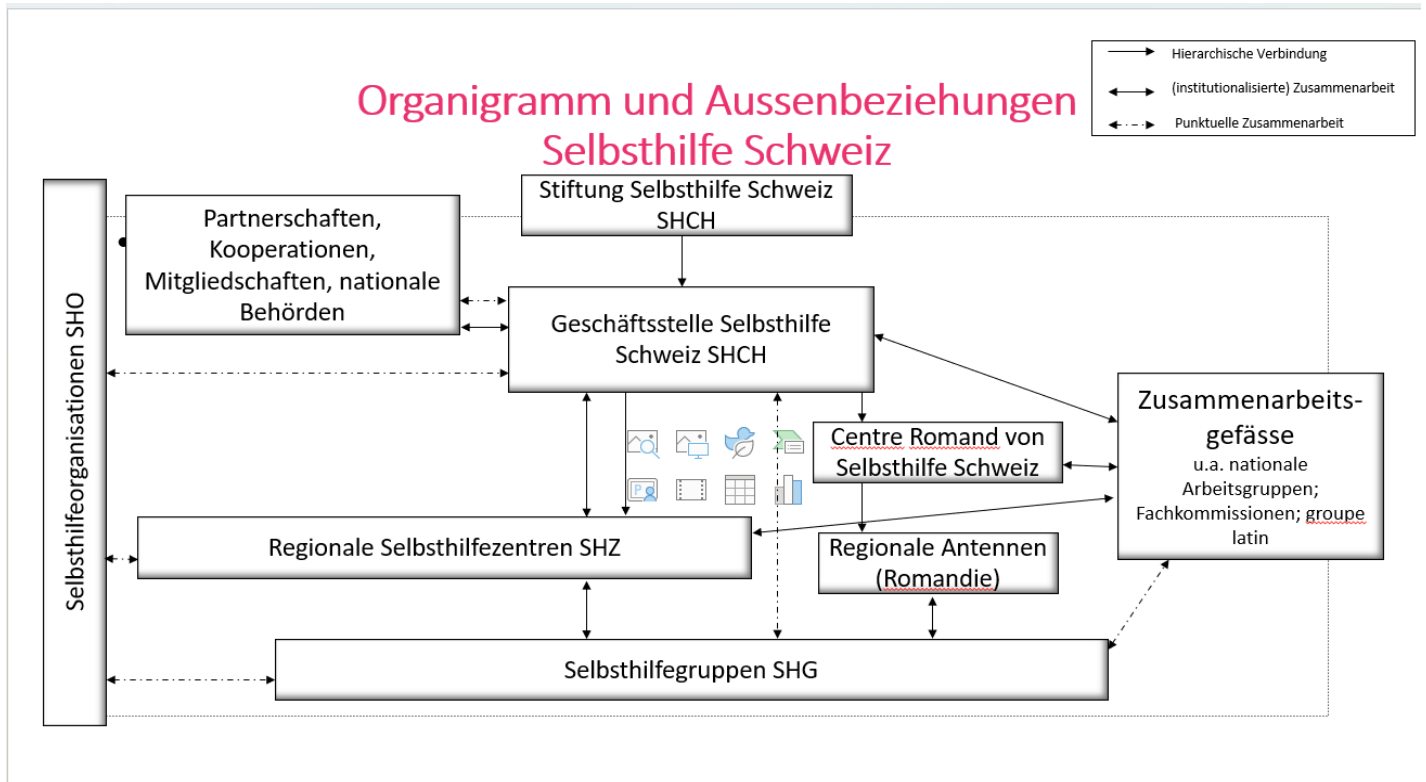
## 8.1. Organigramm Stiftung Selbsthilfe Schweiz

### Organigramm und Aufgaben Stiftung Selbsthilfe Schweiz



\* Stiftungsrat Selbsthilfe Schweiz: Philippe Lehmann (Präsident), Martin Bienlein, Sibylla Kämpf, Joy Demeulemeester, Katharina Rübsaamen (GL SHZ-Vertretung Selbsthilfezentrum Basel, ohne Stimmrecht), Tom Burri (GL SHZ-Vertretung Selbsthilfezentrum LU OW NW, ohne Stimmrecht) / Stand: 1. August 2025 / Selbsthilfe Schweiz

## 8.2. Organigramm der Selbsthilfebewegung in der Schweiz



### **8.3 Dienstleistungen von Selbsthilfe Schweiz an die 22 regionalen Selbsthilfezentren und rund 200 Selbsthilfeorganisationen**

#### **Dienstleistungen an die regionalen Selbsthilfezentren**

- Leitung der Kooperationsgefässe wie Fachkommissionen, Arbeitsgruppen und Geschäftsleitungssitzungen und weiteren)
- Schnittstelle zwischen Bund und regionalem Zentrum (BSV-Unterleistungsvertrag, Konsolidierung des Reporting, zur Verfügung stellen von Vorlagen)
- Qualitätssicherung (Durchführung Fremdevaluation, Dokumentieren der Selbstevaluationen der Zentren, Qualitätsrichtlinien inkl. Leitfäden und Empfehlungen, Themenliste aktuell halten)
- Einheitliche CD – u.a. durch gemeinsames Logo, Nutzung der Website
- Entwicklung von gemeinsamen, nationalen Projekten in Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfezentren und wichtigen Anspruchsgruppen/Partner im Gesundheits- und Sozialwesen (z.B. Bundesamt für Gesundheit BAG, Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Gesundheitsförderung Schweiz, Eidgenössische Qualitätskommission EQK, Spitalverband H+, Gesundheitsdirektorenkonferenz GDK)
- Periodische interne und externe Informationsnewsletter und News
- Unterstützung bei Finanzplanung und Finanzverhandlungen mit externen Partnern
- Übergeordnete Projektleitung von schweizweiten Projekten wie z.B. Modell «Selbsthilfefreundlichkeit im Spital» oder der Digitalen Transformation
- Weiterbildungsangebot für die Mitarbeitenden der regionalen Selbsthilfezentren
- Politisches Lobbying auf nationaler Ebene und auf regionaler und kantonaler Ebene in Absprache mit den regionalen Selbsthilfezentren sowie auf Basis der strategischen Schwerpunkte von Selbsthilfe Schweiz und den regionalen Selbsthilfezentren
- Krisenintervention (Klärung der Zuständigkeitsgebiete; bei Schwierigkeiten im regulären Betrieb eines regionalen Selbsthilfezentrums)
- Förderung von Informationsaustausch mit Dachorganisationen- und Verbänden im Gesundheits- und Sozialwesen zur vereinfachten Zusammenarbeit auf nationaler und regionaler Ebene

#### **Projekte**

In enger Absprache und Partizipation mit den 22 regionalen Selbsthilfezentren sowie auf deren Anfrage/Antrag hin initiieren, planen und setzt Selbsthilfe Schweiz verschiedene Projekte mit gesamtschweizerischer Wirkung um, wie zum Beispiel:

- Nationaler Tag der Selbsthilfe vom 21. Mai
- Modell «Selbsthilfefreundlichkeit im Spital»
- Projekt «Digitale Transformation»
- Projekt neuer «Selbsthilfe-Ratgeber»
- Projekt neuer «Bildpool» 2025 von Selbsthilfe Schweiz / Aktualisierung des Bildpools nach spätestens vier Jahren
- Fachkommission Digitale Transformation
- Arbeitsgruppe Website Selbsthilfe Schweiz und der regionalen Selbsthilfezentren
- Fachkommission Qualität und Weiterbildung
- Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen im Rahmen ihrer Kampagnen («Tag der Kranken» vom 2. März, «Mad Pride» «Tag der betreuenden Angehörigen» und weitere)

#### **Öffentlichkeitsarbeit**

In Zusammenarbeit und mit der Unterstützung der 22 regionalen Selbsthilfezentren ist Selbsthilfe Schweiz verantwortlich für Koordination und Umsetzung einer homogenen, qualitativen, transparenten und attraktiven Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation (inkl. Social Media):

- Laufendes Content Management der Webseite von Selbsthilfe Schweiz, **www.selbsthilfe-schweiz.ch**, mit aktuellen gesamtschweizerischen Daten der regionalen, schweizerischen Selbsthilfegruppen, der Veranstaltungen der SHZ, Informationen über Selbsthilfe im Allgemeinen und über die einzelnen regionalen Selbsthilfezentren, Links zu den einzelnen Selbsthilfezentren und zu Selbsthilfeorganisationen
- Einfache, hochqualitative Suchmaschine für Betroffene, Angehörige und Interessierte für die rund 2'800 Selbsthilfeangebote zu rund 300 Themen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- Dienstleistung bei Hosting der angeschlossenen Webseiten der regionalen Selbsthilfezentren
- Nationaler Flyer (D, F), Flyer zur Selbsthilfe in 14 Sprachen
- Standaktionen und Präsentation der regionalen Stellen auf nationalen Fachtagungen und regionalen Messen sowie Unterstützung durch Selbsthilfe Schweiz bei nationalen Tagungen und Ausstellungen
- Berichte in Medien und Fachliteratur, jeweils immer mit Hinweis und Erklärungen zu den regionalen SHZ (Gesundheitswesen Schweiz, Selbsthilfejahresbuch DAG, SuchtMagazin Schweiz, Care Management Schweiz, etc.)
- Förderung eines nationalen Corporate Design mit den regionalen Selbsthilfezentren
- Erarbeitung eines nationalen Kommunikationskonzepts von Selbsthilfe Schweiz zur fachlichen Unterstützung von regionalen analogen und digitalen Kommunikationskonzepten der regionalen Selbsthilfezentren+
- Schulungen und gezielte Beratung der regionalen Selbsthilfezentren bei spezifischen Themen und Kooperationen mit Partnern
- Unterstützung der nationalen und regionalen Medienarbeit
- Social Media Arbeit auf D und F sowie Unterstützung der Digitalen Transformation der regionalen Selbsthilfezentren
- Fachkommission Öffentlichkeitsarbeit

## Anhang I: Glossar Selbsthilfe von Selbsthilfe Schweiz

### Auszug aus dem aktuellen Leitfaden Nr. 7 von Selbsthilfe Schweiz vom 1. April 2024

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).

Begriff (französischer Begriff)	Querbezug	Definition
<b>Angehörige (proches)</b>		<p>Im Umfeld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wird oft zwischen «Angehörigen» und «Betroffenen» unterschieden. «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>
<b>Antennen (antennes)</b>		<p>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).</p>
<b>Austausch- treffen (Rencontres pour échanger)</b>		<p>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.</p>
<b>Autonomie</b>		<p>Als Autonomie (aus autós, „selbst“ und nómos, „Gesetz“) bezeichnet man den Zustand der Selbstständigkeit,</p>

		<p>Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Selbstverwaltung oder Entscheidungsfreiheit. (Duden Verlag (Hrsg.), URL: <a href="http://www.duden.de/rechtschreibung/Autonomie">http://www.duden.de/rechtschreibung/Autonomie</a>, Stand: [6.11.2015]).</p> <p>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])</p>
<b>Betroffene (Personnes concernées)</b>		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.
<b>Betroffenenkompetenz (Compétences en tant que personne concernée)</b>		Betroffenenkompetenz umfasst das Wissen, das durch die Konfrontation und die Reflexion mit einer Krankheit oder einer Belastung erworben wurde.
<b>Chronische Krankheiten (Maladies chroniques)</b>		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)
<b>Digitale gemeinschaftliche Selbsthilfe (Entraide autogérée en ligne)</b>	Kategorie der Suchmaschine, Kasten auf der Website bei der Suchmaschine	<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>
<b>Einzelaustausch (Entraide individuelle)</b>	Kategorie in Suchmaschine [neu ab 24 statt «seltene Themen»/ »peer support«]	<p>Austausch zwischen zwei Einzelpersonen, die von der gleichen schwierigen Lebenssituation betroffen sind. 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>

<b>Empowerment</b>		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 herauszuentwickeln. 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. Herringer (2010) 63, 70-72 und Stark (2002) 5).
<b>Erfahrungsaustausch (Echange d'expériences)</b>		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.
<b>Erfahrungsexpertinnen und -experten (Expert/es de sa propre expérience)</b>		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.
<b>Fachgeleitete Gruppen (Groupes avec guidance professionnelle)</b>	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.
<b>Gemeinschaftliche Selbsthilfe (Entraide autogérée)</b>	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.
<b>Gesundheit (Santé)</b>		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)
<b>Gesundheitsförderung (Promotion de la santé)</b>		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]).
<b>Gesundheitskompetenz (Compétences en santé)</b>		Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. (Bundesamt für Gesundheit, 2016).
<b>Gesundheitsligen und Fachorganisationen (Ligues de la santé et organisations professionnelles)</b>		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.
<b>Gesundheitsversorgung (Système de</b>		Die Gesundheitsversorgung umfasst alle medizinischen und nicht-medizinischen Personen, Organisationen, Einrichtungen, Regelungen und Prozesse, deren Aufgabe die Förderung und

<b>soins / système de santé</b>		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]).
<b>Gruppe (Groupe)</b>		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).
<b>Integrierte / koordinierte Versorgung (Soins intégrés / coordonnés)</b>		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).
<b>Indirekt Betroffene (personnes indirectement concernées – Begriff wird auf Französisch nicht genutzt)</b>		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).
<b>NCD – Nichtübertragbare Krankheiten (MNT – Malaise non transmissibles)</b>		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.
<b>Patient/in (Patient-e)</b>		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]).
<b>Patienten(schutz-) organisationen (Organisations (pour la protection) des patients)</b>		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 oder Schweizerische Patientenorganisation SPO.
<b>Peers (pairs)</b>		Das englische Wort «peer» (aus dem altfranzösischen «per», heute französisch «pair» = Ebenbürtige/r) kann mit

		<p>«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>
<p><b>Peergeleitete Gruppen (groupe avec guidance d'un pair praticien)</b></p>		<p>In peer-geleiteten Gruppen bringen ausgebildete Peers zwar ihre eigene Betroffenheit ein, werden jedoch finanziell entschädigt und übernehmen eine Leitungsfunktion als Moderator/in.</p>
<p><b>Prävention (prévention)</b></p>		<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 Auftreten von Folgeproblemen zu verhindern und die Lebensqualität chronisch kranker Menschen 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</p>

		der Rehabilitation verwendet (= indizierte Prävention). (Vgl. Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten, Glossar zur Verständigung in den Arbeitsgruppen, BAG, 2015).
<b>Resilienz / Widerstandsfähigkeit (Résilience / Capacité de résistance)</b>		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]).
<b>Salutogenese (Salutogénèse)</b>		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. 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.
<b>Selbsthilfefreundliches Spital / Klinik (hôpital / clinique favorable à l'entraide)</b>		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]).
<b>Selbsthilfegruppen (groupes d'entraide autogérée)</b>		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.
<b>Selbsthilfegruppe im Aufbau (groupe d'entraide en création)</b>		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.
<b>Selbstmanagement (Autogestion)</b>		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).
<b>Selbsthilfeorganisationen (Organisations d'entraide)</b>		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.: Selbsthilfegruppen-Treffen 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.
<b>Selbsthilfezentren (centres Info-Entraide)</b>		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.
<b>Solidarität (Solidarité)</b>		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="#">Solidarität – Wikipedia</a> [Stand: 6.11.2015]).
<b>Therapiegruppen (groupes thérapeutiques)</b>		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.
<b>Trialog (trialogue)</b>		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.promente-sana.ch/de/angebote/trialog-schweiz.html">https://www.promente-sana.ch/de/angebote/trialog-schweiz.html</a> [Stand: 6.11.2015]).
<b>Video-Selbsthilfe- gruppen (Groupes d'entraide vidéo)</b>		Virtuelle Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen per Video-Tool (Ton und Bild) werden Video-Selbsthilfegruppen genannt.

Olten, 1. August 2025 / Selbsthilfe Schweiz