

Glossar Selbsthilfe¹

Das Glossar dient zur Verständigung im Bereich gemeinschaftlicher Selbsthilfe in Arbeitsgruppen, Workshops oder für die Erarbeitung von strategischen Papieren und Konzepten. Er soll als Arbeitsdokument behandelt werden, das laufend verbessert und ergänzt werden kann, damit teilweise unterschiedlich verwendete Begriffe im gleichen Sinne verstanden und verwendet werden.

Begriff	Definition
Angehörige	<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 öfter 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: http://www.nakos.de/data/Materialien/2013/NAKOS-Faltblatt-Angehoeerige.pdf https://www.nakos.de/informationen/lexikon/key@5347 (letzter Zugriff: 17.3.22)</p>
Antennen	<p>Antennen werden die Zweigstellen (Neuenburg, Jura, Genf [Stand: September 2020]) 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>
Austauschtreffen	<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 Heraus-</p>

¹ Analog interner Leitfadens No7, Version vom 1.5.2022



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

	<p>forderungen, Veränderungen, Erfolge, die die Gruppe als Ganzes durchlebt. 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. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)</p>
Autonomie	<p>Als Autonomie (aus autós, „selbst“ und nómos, „Gesetz“) bezeichnet man den Zustand der Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Selbstverwaltung oder Entscheidungsfreiheit. (Duden Verlag (Hrsg.), URL: http://www.duden.de/rechtschreibung/Autonomie, Stand: [6.11.2015]). 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: http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2014/NAKOS-INFO-110.pdf [Stand: 6.11.2015])</p>
Betroffene	<p>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. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)</p>
Betroffenenkompetenz	<p>Betroffenenkompetenz umfasst das Wissen, das durch die Konfrontation und die Reflexion mit einer Krankheit oder einer Belastung erworben wurde. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)</p>
Chronische Krankheiten	<p>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>
Empowerment	<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. Herringer (2010) 63, 70-72 und Stark (2002) 5)</p>

Erfahrungsaustausch	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. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Erfahrungsexpertinnen und -experten (in Erarbeitung [Stand: 28.9.20])	Teilnehmende von Selbsthilfegruppen sind und werden "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. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Fachgeleitete Gruppen	Fachgeleitete Gruppen werden durch nicht betroffene Fachpersonen geleitet, welche selbständig oder mit einer Institution verbunden sind (mit/ohne Honorierung), z.B. Fachstellen. Sie zählen nicht zur <i>gemeinschaftlichen</i> Selbsthilfe. Das Hauptkriterium ist die Nicht-Betroffenheit der Fachperson. Nach Überprüfungen können diese mit dem Vermerk „fachgeleitete Gruppen“ auf die öffentliche Liste aufgenommen werden. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Gemeinschaftliche Selbsthilfe	Gemeinschaftliche Selbsthilfe wird in vielen Formen gelebt. Dazu zählen örtliche Selbsthilfegruppen, Vernetzung einzelner Personen miteinander und Selbsthilfeangebote im Internet. Alle haben eines gemeinsam: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Fachgeleitete Gruppen zählen nicht dazu. (NAKOS (2015), URL: http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2015/NAKOS-INFO-112-Schwerpunkt.pdf [Stand: 6.11.2015]; Selbsthilfe Schweiz, 2012)
Gesundheit	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 Arbeits-



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

	gruppen, BAG, 2015)
Gesundheitsförderung	<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: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf [Stand: 6.11.2015])</p>
Gesundheitskompetenz	<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>
Gesundheitsligen	<p>Gesamtschweizerisch oder kantonale 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: http://www.geliko.ch/de/ueberdiegeliko [Stand: 6.11.2015])</p>
Gesundheitsversorgung	<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: https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheitssystem [Stand: 6.11.2015])</p>
Gruppe	<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	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	Angehörige, siehe oben Dieser Begriff wird zunehmend in Deutschland verwendet, vergleiche https://www.nakos.de/informationen/lexikon/key@5351 (letzter Zugriff: 17.3.22)
Kontaktnetz Seltene Themen	Es gibt verschiedene Krankheiten und Themen, die so selten sind, dass sich nicht genügend Gleichbetroffene im näheren Umkreis zusammenfinden, um eine themenspezifische Selbsthilfegruppe gründen und führen zu können. Darüber hinaus gibt es Krankheiten und Themen, die zwar nicht selten sind, zu denen jedoch in der ganzen Schweiz respektive in einer Sprachregion noch keine Selbsthilfegruppe zustande gekommen ist. Über das Kontaktnetz wird ermöglicht, dass sich Gleichbetroffene untereinander austauschen. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)
NCD – Nichtübertragbare Krankheiten	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: http://www.bag.admin.ch/ncd [Stand: 6.11.2015])
Patient/in	Als Patient/in wird jemand bezeichnet, der ärztliche Dienstleistungen oder Dienstleistungen anderer Personen, die eine Heilbehandlung durchführen, in Anspruch nimmt. (Wikipedia, URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Patient [Stand: 6.11.2015])
Peer Support (in Erarbeitung [Stand: 28.09.2020])	Peer support ist eine Form der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Unter "peer support" versteht man in der Regel die Unterstützung eines (z. B. neu erkrankten) Betroffenen durch einen anderen (z. B. mit der Krankheit schon erfahrenen) Betroffenen. Die Wechselseitigkeit spielt daher keine oder nur eine untergeordnete Rolle.
Prävention	Massnahmen zur Verhütung oder Eindämmung von Krankheiten. Primär-,



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

	<p>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 Neuauf-treten der Krankheit einzudämmen. Ihre Perspektive ist langfristig (= uni-verselle Prävention).</p> <p>Die <i>Sekundärprävention</i> entspricht der Früherkennung einer Krankheit in einem vorsymptomatischen Stadium bei Personen, bei denen physiologi-sche oder verhaltensbezogene Risikofaktoren bestehen, mit dem Ziel, durch eine Vorverschiebung der Therapie die Prognose zu verbessern, oder in der Erkennung von physiologischen oder verhaltensbezogenen Risiko-faktoren mit dem Ziel, das Erkrankungsrisiko durch Änderung des Lebens-stils 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 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 syno-nym mit der Rehabilitation verwendet (= indizierte Prävention). (Vgl. Nati-onale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten, Glossar zur Verständigung in den Arbeitsgruppen, BAG, 2015)</p>
Resilienz / Wider-stands-fähigkeit	<p>Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Le-bensumstände 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 Lebensumstän-den und negativen Stressfolgen umgehen zu können. (Wustmann (2004) 18; URL: https://www.resilienz.at [Stand: 6.11.2015])</p>



Salutogenese	<p>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):</p> <p><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></p> <p>Teilnehmende von Selbsthilfegruppen können die Grundsätze der Salutogenese umsetzen: - Verstehen statt Verleugnen, - Handhabbarkeit statt Ohnmacht, - Sinnsuche und Motivation gegen Resignation und Isolation. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)</p>
Selbsthilfefreundliches Spital / Klinik	<p>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: https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2013/NAKOS-KP-07.pdf [Stand: 6.11.2015])</p>
Selbsthilfegruppen	<p>Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfegruppenmitgliedern übernommen. Selbsthilfegruppen können informell sein, eine Vereinsform haben, autonom oder bei einer Struktur ein- oder angebunden sein.</p>

Selbstmanagement	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)
Selbsthilfeorganisationen	<p>Diese Form der Selbsthilfe hat die längste Tradition in der Schweiz. Vor ungefähr 100 Jahren entstanden die ersten Behinderten-Selbsthilfeorganisationen (Gehörlosenverein, Blinden- oder Invalidenverband). Das Fehlen von Sozialversicherungen trieb Behinderte damals in die Armut. Die aufkommende Arbeiterbewegung spornte Betroffene an, sich zu wehren und für ihre Rechte zu kämpfen. Heute leisten viele Selbsthilfeorganisationen mit einer Geschäftsstelle professionelle Hilfe an Betroffene, sie fördern die Selbsthilfe und indizieren und begleiten Selbsthilfegruppen.</p> <p>Selbsthilfeorganisationen arbeiten themenspezifisch zu einem medizinischen oder (psycho-)sozialen Indikationsgebiet (zum Beispiel Krebs, Rheuma, Alleinerziehende).</p> <p>Selbsthilfeorganisationen sind meist sehr strukturiert und als gemeinnützige Vereine eingetragen. In der Regel erheben sie Mitgliedsbeiträge. Viele erhalten (auch größere) Spenden und Fördermittel. Sie verbreiten ihre Informationen über eigene Broschüren, Mitgliederzeitungen und ihre Internetseite. (NAKOS, URL: http://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfeorganisationen [Stand: 6.11.2015])</p>

Selbsthilfezentren	<p>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.</p> <p>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. (Selbsthilfe Schweiz, 2012)</p>
Solidarität	<p>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: https://de.wikipedia.org/wiki/Solidarit%C3%A4t [Stand: 6.11.2015])</p>
Therapiegruppen	<p>Unter Therapiegruppen versteht man durch professionell geleitete Gruppen, welche eventuell zudem ärztlich verordnet, von der Krankenversicherung anerkannt und mit einer öffentlichen Institution (Spital, Beratungsstellen...) verbunden sind. Diese Therapiegruppen werden von den Selbsthilfezentren intern aufgelistet und werden bei entsprechender Nachfrage bzw. Indikation an Interessierte empfohlen. (Selbsthilfe Schweiz. 2012)</p>
Trialog	<p>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: https://www.promentesana.ch/de/angebote/trialog-schweiz.html [Stand: 6.11.2015])</p>
Video-Selbsthilfegruppen	<p>Virtuelle Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen per Video-Tool (Ton und Bild) werden Video-Selbsthilfegruppen genannt.</p>

Virtuelle Selbsthilfe	Virtuelle Selbsthilfe trägt den Gedanken der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ins Internet. Menschen mit den gleichen Krankheit, der gleichen Behinderung, ähnlichen Alltagsproblemen, Sorgen und Anliegen kommunizieren im Internet in Web-Foren (zeitversetzt), in Chats (in Echtzeit), über Mailkontakte oder in Video-Selbsthilfegruppen (Austauschtreffen per Video-Tool mit Ton und Bild). Ziel des Austausches ist bei allen Formen, sich gegenseitig zu unterstützen, Informationen und Wissen auszutauschen, sich gegenseitig zuzuhören, Mut zuzusprechen und sich damit zu helfen.
-----------------------	--

Erstellt: November 2015

Überarbeitet: 2016; 2020, Mai 2022