



Selbsthilfe braucht Unterstützung!



Selbsthilfegruppen entstehen nicht immer von alleine

Im Leben gibt es Phasen, in denen es Menschen richtig schlecht geht. Wenn Betroffene nicht mehr weiterwissen, die Familie oder Angehörige nicht immer zur Verfügung stehen, kann eine Selbsthilfegruppe weiterhelfen. Sie dient dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen und ist praktische Lebenshilfe. Denn Menschen, die das Gleiche durchgemacht haben, wissen, worum es geht, hören zu und verstehen Betroffene ohne viele Worte. Eine Selbsthilfegruppe kann unterstützen und Mut machen, mit der Krankheit zu leben, die Lebensqualität steigern, Angehörige entlasten, beim Durchblick durchs Medizinsystem helfen und vieles mehr. Nicht nur die körperliche Dimension der Erkrankung, sondern auch die psychologischen und sozialen Komponenten rücken bei der Selbsthilfearbeit in den Mittelpunkt. Selbsthilfe wirkt sich positiv auf den Verlauf einer Erkrankung aus, ist aber kein Ersatz für professionelle Leistungen, sondern ergänzt sie nur. In Deutschland wird die Zahl der Selbsthilfegruppen auf 70.000–100.000 geschätzt.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) definiert eine Selbsthilfegruppe folgendermaßen: „Eine Selbsthilfegruppe ist also ein Zusammenschluss von Menschen, die ein gleiches Problem (zum Beispiel chronische Erkrankung, Scheidung) oder ein Anliegen (zum Beispiel das Alter sinnvoll zu gestalten) haben, die unzufrieden sind mit ihrer Situation und diese Situation freiwillig und aus eigener Kraft ändern möchten. Sie wollen dies nicht allein, sondern mit anderen, zunächst Fremden, die in einer vergleichbaren Situation sind. Diese Hilfe ist von Betroffenen für Betroffene und erfolgt unentgeltlich und ohne professionelle Leitung.“

Selbsthilfe Unterstützung

Selbsthilfegruppen entstehen nicht immer von alleine, manchmal braucht Selbsthilfe Unterstützung. In Deutschland gibt es ein dichtes Netz von Selbsthilfekontaktstellen. In vielen Städten und Kreisen bieten sie Unterstützung an und sind beim Aufbau einer

Gruppe behilflich. Heute existieren auf lokaler Ebene an rund 300 Orten Selbsthilfeunterstützungsangebote. Auf Landesebene gibt es vier Koordinationsstellen in Bayern, Berlin, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen, daneben 16 Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen (LAG KISS). Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (www.dag-shg.de) ist Träger von vier Einrichtungen, die auf Bundes- und Landesebene als Vernetzungsstellen der Selbsthilfeunterstützung agieren (NAKOS, KOSKON, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen).

Bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe sind einige Fragen zu klären, angefangen von der Zielsetzung der geplanten Gruppe, der Suche nach anderen Interessenten und der Raumfrage. Eine Selbsthilfekontaktstelle berät auch über Fragen zu Abläufen in der Gruppe und kann die ersten Treffen begleiten. Weitere Unterstützung bieten andere Beratungsstellen wie Volkshochschulen, Kirchengemeinden oder die gesetzlichen



Fotos: Techniker Krankenkasse

Krankenkassen, die organisatorische und finanzielle Hilfen bieten. Es gibt Gruppen zu unterschiedlichen Themen, die durch den Fortschritt der medizinischen Diagnostik immer spezieller werden. Das Spektrum der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe reicht vom psychosozialen Austausch in der Gruppe über Beratungs- und Informationsangebote bis hin zu medizinisch orientierten Dienstleistungen. Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen wissen aus den Rückmeldungen vieler Gruppen, dass sie gerne auf die Hilfestellungen bei ihrer Selbsthilfeorganisation zurückgreifen. Denn die wenigsten Menschen wissen, wie eine Gruppe funktioniert, welche Konflikte sich dort ergeben, wie sie gelöst werden können, wie Öffentlichkeitsarbeit gemacht werden kann und welchen Einfluss zum Beispiel eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit auf die Gruppendynamik haben kann.

Einige Kontaktadressen:

■ NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
 Otto-Suhr-Allee 115
 10585 Berlin-Charlottenburg
 Tel: 030 / 31 01 89 60
 Fax: 030 / 31 01 89 70
 E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

■ KOSKON

Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
 Friedhofstraße 39
 41236 Mönchengladbach
 Tel: 0 21 66 / 24 85 67
 Fax: 0 21 66 / 24 99 44
 E-Mail: selbsthilfe@koskon.de
www.koskon.de

■ Selbsthilfeportale in NRW

www.koskon.de
www.selbsthilfenetz.de

■ Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Gartenstraße 18
 30161 Hannover
 Tel: 05 11 / 39 19 28
 Fax: 05 11 / 39 19 07
 E-Mail: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
www.selbsthilfe-buero.de

Exklusiv aus Ihrer Apotheke



■ SEKO

Selbsthilfekoordination Bayern
 Scanzonistraße 4
 97080 Würzburg
 Tel: 0931 / 20 57 910
 Fax: 0931 / 20 57 911
 E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de
www.seko-bayern.de
www.selbsthilfe-in-bayern.de

■ SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
 Bismarckstraße 101
 10625 Berlin
 Tel. 030 / 892 66 02
 Fax 030 / 890 285 40
 E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de

Weitere Lesetipps aus Ihrer Apotheke

Neben **Naturheilkunde & Gesundheit**, mit vielseitigen Themen rund um die sanfte Medizin und alternative Heilmethoden, erscheinen im S & D Verlag zum 1. eines jeden Monats:

Das trendige Magazin **Frau & Gesundheit**, mit Wellness-Plus, aktuellen Themen und Infos für die ganze Familie. **Unsere besten Freunde**, das Tiermagazin mit praktischen Tipps zur Tierhaltung und -pflege und wunderschönen Tierbildern. **KOPF-fit** bietet Gehirnjogging und Gedächtnistraining, **Rätsel-aktuell** ist randvoll mit Denksportaufgaben und Gesundheitstipps und **Sudoku-spezial** ist ideal für Freunde der japanischen Knobelei.



WIR sind die Originale. Monatlich neu

