

**Einfache Sprache**

[www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de)



**Selbsthilfe**  
verstehen





# **Selbsthilfe verstehen**

## **Eine Informationsbroschüre in Einfacher Sprache**

**Dies ist eine Broschüre von der  
Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen  
und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz**

**LAG KISS RLP**



# Impressum

## Redaktion und Übersetzung

Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache

Dudweilerstraße 72

6 61 11 Saarbrücken

0 681 93 62 15 05

[www.leicht-sprechen.de](http://www.leicht-sprechen.de)



## Layout und Druck

reha gmbh

Druck- und MarketingCenter

Konrad-Zuse-Straße 6

6 61 15 Saarbrücken

Telefon: 0 681 93 62 12 60

[www.rehagmbh.de](http://www.rehagmbh.de)



## Covergestaltung

Guerra Design

Gottlieb-Daimler-Str. 8

6 56 14 Beselich (Investzentrum B49)

Telefon 0 648 44 36 52 61

[www.guerra-design.de](http://www.guerra-design.de)



## **Vorwort**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfe-Freunde,

In diesem Heft finden Sie Informationen zum Thema  
**Selbsthilfe**.

Wir freuen uns, dass Sie dieses Heft in den Händen halten. Und dass Sie sich für das Thema **Selbsthilfe** interessieren.

**Selbsthilfe** ist ein sehr komplexes Thema.

Das heißt:

Es gibt sehr viele Informationen und viele Hintergründe, die nicht immer leicht zu verstehen sind.

Es gibt Selbsthilfe-Gruppen, Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Weil das Thema so vielschichtig ist, ist dieses Heft in einfacher Sprache geschrieben. Damit ist das Heft leichter zu lesen und das Thema **Selbsthilfe** besser zu verstehen.

Das bedeutet aber auch:

Das Heft enthält nicht alle Informationen zu diesem Thema.

Das Heft soll Ihnen zunächst einen allgemeinen Überblick zu dem Thema **Selbsthilfe** geben.

Der Besuch in Selbsthilfe-Gruppen, Selbsthilfe-Organisationen oder bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen kann Ihnen helfen:

- Wenn Sie krank sind.
- Wenn Sie zu viel Alkohol trinken.
- Wenn Sie Drogen nehmen.
- Wenn Sie sich allein fühlen.
- Wenn Sie traurig sind.
- Wenn Sie Angst haben.
- Wenn Sie körperlich beeinträchtigt sind.
- Wenn Sie trauern.

In den Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen, die ähnliche Probleme haben. Oder eine ähnliche Erkrankung.

Die Menschen können dann in der Gruppe miteinander sprechen.

Das tut vielen Betroffenen gut, weil Sie wissen, dass sie nicht alleine sind mit der Erkrankung oder dem Problem.

Die Erstellung und der Druck dieses Heftes wurden durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Rheinland-Pfalz gefördert.

Dafür danken wir ganz herzlich.

Wenden Sie sich bitte immer an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle, wenn Sie Informationen oder Unterstützung zum Thema **Selbsthilfe** brauchen. Wir sind für Sie da.

## **Ihre Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz**



Unsere Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen finden Sie am Ende der Broschüre.

Wir informieren Sie gerne!

Wir benutzen in diesem Heft immer nur die männliche Schreibweise. Das kann man besser lesen.  
Wir meinen damit aber immer alle Menschen.

# Inhalt

1. Was ist Selbsthilfe? .....	9
2. Vorurteile gegenüber Selbsthilfe-Gruppen – Und warum diese Vorurteile nicht stimmen .....	12
3. Was sind Selbsthilfe-Gruppen? .....	19
4. Wie finde ich die passende Selbsthilfe-Gruppe für mich? .....	27
5. Junge Selbsthilfe .....	31
6. Was sind Selbsthilfe-Kontaktstellen? .....	34
7. Gründung von Selbsthilfe-Gruppen .....	37
8. Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen .....	39
9. Förderung von Selbsthilfe-Gruppen .....	43
10. Digitale Selbsthilfe .....	46
11. Tipps für die Arbeit von Selbsthilfe-Gruppen .....	54
12. Selbsthilfe in Zahlen .....	56
13. Die LAG KISS RLP .....	57
14. Quellen .....	59
15. Kontaktstellen .....	61
16. Weitere Hefte aus dieser Reihe .....	65

# 1. Was ist Selbsthilfe?

Bei der **Selbsthilfe** wird ein Mensch selbst aktiv um

- andere Menschen in einer ähnlichen Situation zum Reden und Austauschen zu finden.
- eine schwierige Situation zu meistern.
- zusammen mit anderen Menschen ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Zum Beispiel: Ängste abbauen

- mit einer Krankheit oder einem Problem besser umzugehen.
- sich besser zu fühlen.
- weitere Informationen und Tipps von Betroffenen zu bekommen.

Das bedeutet auch:

- Der Mensch ist freiwillig bei dem Selbsthilfe-Angebot. Er wird nicht gezwungen zu einer Selbsthilfe-Gruppe zu gehen.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe wird in der Regel auch nicht von einem Arzt verordnet.

- Meistens ist die Selbsthilfe ein zusätzliches Angebot.

Zum Beispiel:

Ein Mensch bekommt eine Behandlung beim Arzt.

Zusätzlich zu der Behandlung beim Arzt, trifft sich der Mensch mit anderen Menschen, die ein ähnliches Problem oder die gleiche Erkrankung haben.

Zu dieser Gruppe von Menschen sagt man dann:  
Selbsthilfe-Gruppe.

**Das ist wichtig:**

Selbsthilfe ist kein Ersatz für einen Arzt-Besuch, eine Arzt-Behandlung oder für einen Besuch beim Therapeuten.

Das bedeutet auch:

Wenn Sie in einer Not-Situation sind, suchen Sie unbedingt ärztliche Hilfe auf.

Fachleute sagen zur Selbsthilfe manchmal auch:

**Vierte Säule des Gesundheits-Systems.**

Das bedeutet:

Es gibt verschiedene professionelle Angebote im Gesundheitsbereich.

Professionell bedeutet:

Jemand hat Medizin studiert und arbeitet danach als Arzt.

### **1. Säule:**

Die Versorgung einer Krankheit durch Ärzte im Krankenhaus.

Dazu sagt man auch: Stationär.

### **2. Säule:**

Die Versorgung einer Erkrankung außerhalb von einem Krankenhaus.

Zum Beispiel in einer Tages-Einrichtung oder in einer Arztpraxis.

Dazu sagt man auch: Ambulant.

### **3. Säule:**

Amts-Ärzte untersuchen ein Kind vor der Einschulung oder einen Angestellten, weil er eine neue Arbeitsstelle hat. Das machen Ärzte im Gesundheitsamt. Das Gesundheitsamt wird auch öffentlicher Gesundheitsdienst genannt.

Neben den professionellen Angeboten im Gesundheitsbereich spielt auch der Kontakt zu betroffenen Menschen eine große Rolle.

Dieser Kontakt zu selbst betroffenen Menschen findet oft in einer Selbsthilfe-Gruppe statt. In Selbsthilfe-Gruppen sind alle Menschen ehrenamtlich tätig und erhalten für die Arbeit in der Gruppe kein Geld.

Manchmal ist es so:

Selbsthilfe-Gruppen zu gleichen Themen schließen sich zusammen. Dann gibt es zum Beispiel eine landesweite oder bundesweite Organisation.

## **2. Vorurteile gegenüber Selbsthilfe-Gruppen – Und warum diese Vorurteile nicht stimmen**

Dieses Heft soll Ihnen zeigen:

- So sind Selbsthilfe-Gruppen wirklich.
- So kann Selbsthilfe den Menschen helfen.
- Wo finde ich Informationen zu dem Thema Selbsthilfe.
- Wie finde ich eine Selbsthilfe-Gruppe in meiner Nähe.

Wir wünschen uns:

Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Oder rufen Sie eine Selbsthilfe-Kontaktstelle an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema Selbsthilfe.

Viele Menschen wissen:

Selbsthilfe ist wichtig.

Und Selbsthilfe kann dabei helfen, sich besser zu fühlen.

Aber manchmal ist es auch so:

Die Menschen haben Vorurteile gegenüber einer Selbsthilfe-Gruppe.

Oder die Menschen haben vielleicht ein völlig falsches Bild wie es in einer Selbsthilfe-Gruppe zugeht.

Sie denken zum Beispiel:

„Da wird nur gejammert“

„Jeder erzählt im Stuhlkreis wie schlecht es ihm geht.“

„Da gehen nur alte Leute hin.“

Aber: Das stimmt nicht.

Selbsthilfe-Gruppen sind vielleicht ganz anders als Sie denken.

Das stimmt nicht:

In einer Selbsthilfe-Gruppe wird nur gejammert.

Richtig ist:

Natürlich sprechen die Menschen in einer Selbsthilfe-Gruppe über ihre Probleme und Sorgen.

Das ist wichtig und tut den Menschen gut.

Aber: Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe sprechen auch über positive Erlebnisse und eigene Fortschritte. Und die Menschen geben sich gegenseitig Tipps. Zum Beispiel wie man besser mit seinen Problemen umgehen kann.

Die Menschen machen sich gegenseitig Mut und geben sich Hoffnung.

In manchen Selbsthilfe-Gruppen verstehen sich die Menschen sogar so gut, dass sie auch gemeinsame Ausflüge machen.

Während den Ausflüge genießen sie die Zeit zusammen und sprechen nicht über ihre Probleme oder nur wenn sie es möchten.

Sie sehen:

Selbsthilfe-Gruppen sind keine negativen Orte, sondern Orte voller Verständnis, Hoffnung, Austausch und Entwicklung.

Das stimmt nicht:

„Jeder erzählt im Stuhlkreis wie schlecht es ihm geht.“

Richtig ist:

Manchmal sitzen die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe in einem Stuhlkreis.

Zum Beispiel:

Weil sich dann jeder gegenseitig gut sehen kann. Aber das ist nicht immer so. Manchmal sitzen sie auch zusammen an einem Tisch.

Oder die Menschen treffen sich in einem Park oder einem Café.

Das entscheidet jede Gruppe selbst.

Dass immer nur gejammert wird stimmt natürlich nicht:

Die Menschen sprechen auch über positive Erfahrungen und machen sich Mut.

Natürlich wird in den Selbsthilfe-Gruppen aber auch

darüber gesprochen, was die Menschen gerade bedrückt. Das gehört dazu und ist wichtig. Aber eben nicht ausschließlich. Es wird über Gutes und Schlechtes geredet.

Bei den meisten Gruppen gibt es einen Gruppenleiter. Das ist ein Mensch, der Fragen stellt. Er kann darauf achten, dass die Fragen positive und negative Seiten abdecken.

Zum Beispiel:

Der Gruppenleiter fragt nicht nur:

Was bedrückt Euch zurzeit am meisten?

Sondern auch:

Was habt ihr Gutes seit unserem letzten Treffen erlebt?

Wie in der Selbsthilfe-Gruppe gesprochen wird und welche Fragen gestellt werden, bestimmt die Gruppe selbst. Das ist in allen Selbsthilfe-Gruppen unterschiedlich.

Aber:

Niemand muss auf Fragen antworten, wenn er nicht möchte. Alles was in der Selbsthilfe-Gruppe erzählt wird, dürfen die Menschen nicht weitererzählen.

Es gibt auch ein Info-Heft über die Kommunikation in Selbsthilfe-Gruppen.

Die Broschüre heißt: „Selbsthilfegruppen – anders als erwartet“. NAKOS, 2015.

Darin steht zum Beispiel:

So ist das Gespräch für viele Menschen gut.

Oder: So können sich die Menschen in den Selbsthilfe-Gruppen gut austauschen.

Das stimmt nicht:

„Da gehen nur alte Leute hin.“

Richtig ist:

Es gibt sehr viele unterschiedliche Selbsthilfe-Gruppen in Deutschland. Wie alt die Menschen in den Gruppen sind, hängt auch von dem Thema der Selbsthilfe-Gruppe ab.

Zum Beispiel: Weil bestimmte Krankheiten erst in einem bestimmten Alter vorkommen.

Aber: Es gibt auch viele Krankheiten, die in jedem Alter vorkommen können.

Zum Beispiel: Diabetes.

In Selbsthilfe-Gruppen zu diesen Krankheiten sind die Menschen dann oft unterschiedlich alt.

Manchmal ist es aber so:

Je nach Alter haben die Menschen unterschiedliche Probleme mit der Krankheit. Dann gibt es manchmal mehrere Selbsthilfe-Gruppen zur gleichen Krankheit, aber für unterschiedliche Altersgruppen.

Zum Beispiel:

- Parkinson
- Junge Menschen mit Parkinson

Es gibt aber auch Themen und Krankheiten, die nur jüngere Menschen betreffen. Zum Beispiel: Das Thema Fehlgeburt.

In diesen Gruppen sind dann oft auch nur jüngere Menschen. Grundsätzlich ist es so: Jeder Mensch, egal wie alt er ist, kann in Selbsthilfe-Gruppen mitmachen.

Und: Es gibt viele junge Menschen, die in Selbsthilfe-Gruppen aktiv sind.

Mehr zum Thema Junge Menschen in der Selbsthilfe, können Sie im Kapitel Junge Selbsthilfe lesen.

### **3. Was sind Selbsthilfe-Gruppen?**

In einer Selbsthilfe-Gruppe treffen sich Menschen,

- die in einer ähnlichen Situation sind.
- die eine ähnliche Erkrankung oder die gleiche Erkrankung haben.
- die das gleiche Problem haben.
- die das gleiche Ziel haben.

Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe können Sie also besonders gut verstehen, weil sie wissen, wie Sie sich fühlen.

Viele Angehörige versuchen oft auch Sie zu verstehen. Aber selbst betroffene Menschen können sich gut in Ihre Situation hineinversetzen. Das tut vielen Menschen gut, weil sie sich dann besser verstanden fühlen. Und sie merken: Ich bin nicht alleine mit meiner Situation.

In der Selbsthilfe-Gruppe sprechen die Menschen miteinander und tauschen sich über ihre Situation aus.

Oft können sich die Menschen gute Tipps geben oder von ihren persönlichen Erfahrungen sprechen.

Der Austausch in der Gruppe tut vielen Menschen gut.

Die Themen in den Selbsthilfe-Gruppen sind sehr unterschiedlich.

Zum Beispiel:

- Verschiedene Krankheiten.  
Zum Beispiel: Diabetes, Epilepsie oder Krebserkrankungen.
- Seelische Erkrankungen und psychische Schwierigkeiten.  
Zum Beispiel: Depression, Zwangs-Erkrankungen, Ängste.
- Schwere Situationen in der Familie oder im sozialen Leben.  
Zum Beispiel: Mobbing, Trennung oder Tod eines Freundes oder Angehörigen.

Bei den meisten Selbsthilfe-Gruppen ist es so:

Sie müssen kein Geld bezahlen, um bei der Selbsthilfe-Gruppe mitzumachen.

## **Vorteile von Selbsthilfe-Gruppen sind:**

- Sie können mit anderen Betroffenen sprechen. Zum Beispiel wie die anderen Betroffenen mit der Erkrankung oder der Situation umgehen.
- Die anderen Teilnehmer der Gruppe hören Ihnen zu und können Ihre Ängste und Sorgen verstehen.
- Sie können mehr über die eigene Krankheit und Behandlungen erfahren, weil andere Betroffene von ihren Erfahrungen erzählen.
- Sie merken: Ich bin nicht allein mit meiner Situation. Es gibt auch andere Menschen denen es ähnlich geht. Diese Erfahrung tut vielen Menschen gut und sie fühlen sich danach besser.
- Sie können anderen Betroffenen helfen und ihnen Mut machen.

Jede Selbsthilfe-Gruppe ist anders. Die Regeln in der Selbsthilfe-Gruppe machen die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe gemeinsam. Es gibt keinen Chef in der Selbsthilfe-Gruppe. Alle Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe haben die gleichen Rechte.

Manche Selbsthilfe-Gruppen treffen sich 1 Mal in der Woche, andere Gruppen nur alle 2 Wochen oder 1 Mal im Monat. Das entscheiden die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe zusammen.

Manchmal laden die Selbsthilfe-Gruppen auch Fachleute ein. Dann können die Betroffenen Fragen an die Fachleute stellen.

Manchen Selbsthilfe-Gruppen ist es auch wichtig, dass andere von ihrer Krankheit erfahren.

Zum Beispiel:

Damit die Menschen die Betroffenen besser verstehen  
Dafür machen die Selbsthilfe-Gruppen dann  
Öffentlichkeitsarbeit.

Zum Beispiel:

Die Selbsthilfe-Gruppen haben eine eigene Internet-Seite.  
Oder sie machen einen Flyer, schreiben einen Artikel für  
die Zeitung oder machen einen Informationsstand in der  
Stadt oder auf einer Messe.

Aber es geht in den Selbsthilfe-Gruppen nicht nur um  
Wissen und Information. Es geht in den  
Selbsthilfe-Gruppen besonders darum, dass sich die  
Menschen gut verstanden fühlen.

Der Austausch mit anderen Menschen tut vielen Betroffenen gut.

Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe können sich gegenseitig Trost spenden und haben Verständnis für die Herausforderungen, weil sie sich in einer ähnlichen Situation befinden. Und in der Selbsthilfe-Gruppe gibt es keinen Zeitdruck.

Sie haben in der Selbsthilfe-Gruppe genug Zeit, um über Ihre Sorgen und Ängste zu reden.

Und auch über positive Sachen.

Zum Beispiel: Wenn sie etwas Neues ausprobiert haben und die Krankheitssymptome dadurch besser werden. Das macht vielen Betroffenen Mut und die Ängste und Sorgen werden dann oft etwas kleiner.

Es gibt Selbsthilfe-Gruppen zu verschiedenen Themen.

Zum Beispiel zu Krankheiten wie Diabetes, Depression oder Morbus Crohn.

Oder zum Umgang mit verschiedenen Lebenssituationen.

Zum Beispiel Trauer, Scheidung oder Trennung.

Zu fast jeder Krankheit und Lebenssituation gibt es eine Selbsthilfe-Gruppe. Welche Selbsthilfe-Gruppen es gibt,

können Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle erfahren.

Die Adressen von den Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie am Ende von dieser Broschüre.

Es kann aber auch sein, dass es zu einer Krankheit oder einem Problem noch keine Selbsthilfe-Gruppe gibt. Dann können Sie selbst eine Selbsthilfe-Gruppe gründen. Bei der Gründung von der Selbsthilfe-Gruppe hilft Ihnen die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Manchmal ist es auch so: Es gibt zwar noch keine Selbsthilfe-Gruppe zu einem bestimmten Thema, aber es haben schon betroffene Menschen Interesse an einer solchen Gruppe angemeldet. Die Menschen haben bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle angerufen und ihre Kontaktdaten angegeben.

Die Kontaktdaten sind gesichert und werden nicht weitergegeben. Sobald es dann eine neue Selbsthilfe-Gruppe zu diesem Thema gibt, werden die Menschen darüber informiert.

Das ist wichtig:

In den Selbsthilfe-Gruppen werden oft Sachen besprochen die privat und sehr persönlich sind.

Deswegen gibt es diese Regel:

Alles was in der Selbsthilfe-Gruppe besprochen wird, wird nicht weitererzählt.

Es gibt nicht nur Selbsthilfe-Gruppen für Betroffene, sondern auch für Angehörige.

Zum Beispiel für Menschen, die ein krankes Familienmitglied pflegen. Dann können sich die Angehörigen austauschen. Der Austausch mit anderen Menschen in der gleichen Situation tut auch den Angehörigen gut.

Das ist auch bei Angehörigen von Menschen mit bestimmten Erkrankungen so.

Zum Beispiel bei Depression.

Oder bei Eltern, die ein krankes Kind haben.

Oder erwachsene Kinder von kranken Eltern.

Weil die Situation nicht nur für die erkrankte Person, sondern auch für die anderen Familienmitglieder belastend sein kann.

Die Angehörigen wissen bei Austausch in der Selbsthilfe-Gruppe dann:

Ich bin nicht alleine. Es gibt auch andere Menschen, die mich verstehen und ähnliche Sorgen haben.

Das ist wichtig, weil auch die Angehörigen viele Fragen haben und sich Sorgen um ihre Familienmitglieder machen.

Vielleicht wollen die Angehörigen helfen, aber wissen nicht wie sie helfen können.

Diese Sachen können die Angehörigen dann in der Selbsthilfe-Gruppe für Angehörige besprechen.

Manchmal treffen sich die Menschen aus der Selbsthilfe-Gruppe auch, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Zum Beispiel üben sie gemeinsam wieder raus zu gehen, weil sie sich alleine nicht trauen. Manchmal freunden sich die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe auch miteinander an.

Vielen Menschen tut es gut, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Aber manchmal ist es auch ganz anders:

Vielleicht ist es für Sie schwierig die Probleme von anderen Menschen zu hören. Sie fühlen sich damit nicht wohl.

Oder: Sie haben kein gutes Gefühl mit anderen über Ihre eigenen Probleme zu sprechen.

Das ist in Ordnung.

Jeder Mensch ist anders.

Und jeder Mensch kann frei entscheiden:

Ist eine Selbsthilfe-Gruppe das Richtige für mich?

Sie können sich beraten lassen. Oder die Selbsthilfe-Gruppe besuchen und dann entscheiden, ob Sie bei der Gruppe mitmachen möchten.

#### **4. Wie finde ich die passende Selbsthilfe-Gruppe für mich?**

Sie wollen einer Selbsthilfe-Gruppe beitreten?

Oder Sie wollen schauen, ob Ihnen der Besuch in einer Selbsthilfe-Gruppe gut tut?

Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten eine passende Selbsthilfe-Gruppe für Sie zu finden:

- **Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Wenn Sie auf der Suche nach einer Selbsthilfe-Gruppe sind, können Sie die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Ihrer Nähe anrufen. Die Adressen finden Sie am Ende von dieser Broschüre.

Dort hilft man Ihnen gerne weiter und stellt den Kontakt zu einer Gruppe her. Wenn es noch keine Selbsthilfe-Gruppe zu ihrem Thema gibt, helfen die Fach-Leute dort bei der Gründung einer neuen Gruppe.

- **Im Internet**

Sie können im Internet nach einer passenden Selbsthilfe-Gruppe suchen.

Zum Beispiel auf der Internet-Seite von den Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz:

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/selbsthilfegruppen-a-z>

Oder auf der Internet-Seite von der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Ihrer Nähe. Die Adressen von den Selbsthilfe-Kontaktstellen stehen am Ende von dieser Broschüre.

Alle Selbsthilfe-Kontaktstellen haben eine Liste mit Selbsthilfe-Gruppen in Ihrer Nähe.

Manchmal ist es aber auch so:

Nicht alle Selbsthilfe-Gruppen stehen im Internet. Zum Beispiel, weil die Selbsthilfe-Gruppe noch sehr neu ist.

Das bedeutet:

Wenn Sie zu Ihrem Thema keine Selbsthilfe-Gruppe im Internet finden, rufen Sie bitte die Selbsthilfe-Kontaktstelle an.

Es gibt auch eine Internet-Seite die sich speziell an junge Menschen in der Selbsthilfe richtet. Dort finden junge Menschen Selbsthilfe-Gruppen in Ihrer Nähe.

Das ist die Internet-Adresse:

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

- **Sie Fragen Ihren Arzt**

Sie können Ihren Arzt fragen: Kennen Sie eine Selbsthilfe-Gruppe zu meinem Thema?

Manchmal liegen in den Praxen von den Fach-Ärzten auch Broschüren von den Selbsthilfe-Gruppen aus oder die Termine werden als Plakat in den Praxen ausgehängt.

Manchmal ist es so:

- Es gibt zu einer Erkrankung noch keine Selbsthilfe-Gruppe.

Dann können Sie selbst eine Selbsthilfe-Gruppe gründen. Sprechen Sie dazu bitte mit Ihrer

Selbsthilfe-Kontaktstelle. Diese unterstützt Sie gerne bei der Gruppengründung.

- Es gibt eine Selbsthilfe-Gruppe, aber die ist sehr weit weg.

Sie können dann Kontakt mit dieser Selbsthilfe-Gruppe aufnehmen. Vielleicht ist es möglich, trotz der Entfernung an den Treffen teilzunehmen, weil diese auch über das Internet stattfinden.

Vielleicht wissen die Menschen von der Selbsthilfe-Gruppe auch, ob es eine Selbsthilfe-Gruppe in Ihrer Nähe gibt. Manchmal schließen sich auch Menschen überall aus Deutschland zu einer Gruppe zusammen. Zum Beispiel, weil es nur wenige Betroffene zu diesem Thema gibt.

Dann finden die Treffen manchmal online statt. Das heißt: Sie sehen sich über das Internet. Oder die Treffen finden an wechselnden Orten statt. Sie können bei Fragen dazu auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle anrufen.

## 5. Junge Selbsthilfe

Die Selbsthilfe-Gruppen sind für alle Menschen da. Ganz egal wie alt ein Mensch ist. Viele Leute denken aber, dass die Selbsthilfe-Gruppen nur für ältere oder kranke Menschen da sind.

Das stimmt so nicht:

Mittlerweile gibt es viele junge Selbsthilfe-Gruppen für Menschen die zwischen 18 und 35 Jahre alt sind. Denn oft ist es einfacher mit Menschen zu reden, die sich in der gleichen Lebensphase befinden.

Jede Selbsthilfe-Gruppe bestimmt selbst:

- Wie sollen die Treffen der Gruppe gestaltet werden?
- Mit welchen Methoden möchten wir arbeiten?
- Welche Ziele wollen wir uns setzen?

Die einzelnen Gruppen sind sehr unterschiedlich. Einige Gruppen erzählen auch in Schulen von ihren Erfahrungen.

Oder es gibt viele zusätzliche gemeinsame Angebote:

Die jungen Menschen treffen sich in Cafés, unternehmen Ausflüge, gehen klettern oder gemeinsam zelten.

Auch nennen junge Gruppen-Mitglieder ihre Treffen nicht immer Selbsthilfe-Gruppe, sondern zum Beispiel:

- Treffen
- Stammtisch  
oder
- Community

Wichtig ist bei allen jungen Selbsthilfe-Gruppen das Zusammenkommen und die Frage:

Gibt es noch andere in meiner Lage?

Themen der jungen Menschen können dabei ganz unterschiedlich sein:

- Junge Mütter oder Väter
- Tod eines Freundes oder Familienmitglieds
- Suchtprobleme
- Mobbing
- Liebe und Sexualität
- Krankheit oder Behinderung
- Depression
- Persönliche Krisen oder Zukunftsängste

Wie in den anderen Gruppen geht es bei den Treffen um den Austausch und das gemeinsame Zusammenkommen

mit jungen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Es gibt auch eine Internet-Seite die sich speziell an junge Menschen in der Selbsthilfe richtet. Dort finden junge Menschen Selbsthilfe-Gruppen in Ihrer Nähe und Kontakt zum Netzwerk junge Selbsthilfe.

Das ist die Internet-Adresse:

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Es gibt auch einen Blog.

Dort schreiben junge Menschen über ihre Erfahrungen in Selbsthilfe-Gruppen, ihr Leben und über ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

Das ist die Internet-Adresse:

[junge-selbsthilfe-blog.de](http://junge-selbsthilfe-blog.de)

## **6. Was sind Selbsthilfe-Kontaktstellen?**

Selbsthilfe-Kontaktstellen sind besondere Beratungsstellen.

An vielen Orten in Deutschland gibt es Selbsthilfe-Kontaktstellen. Wo genau eine Selbsthilfe-Kontaktstelle in Ihrer Nähe ist, können Sie am Ende von dieser Broschüre lesen.

Die Mitarbeiter in den Selbsthilfe-Kontaktstellen sind Fachleute für das Thema Selbsthilfe.

Und die Mitarbeiter in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, kennen sich gut in der Region aus: Sie wissen, wo sich die Selbsthilfe-Gruppen treffen können, kennen viele Fachleute und wo Sie Informationen bekommen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen haben viele unterschiedliche Aufgaben.

Zum Beispiel:

- Fortbildungen für Selbsthilfe-Gruppen
- Beratung und Vermittlung
- Gründung von Gruppen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Fördermöglichkeiten

## **Fortbildungen für Selbsthilfe-Gruppen**

Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten auch Fortbildungen und Schulungen für Selbsthilfe-Gruppen an.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- Umgang mit Konflikten
- Datenschutz
- Gruppenleitung
- Fördermittel beantragen
- Digitale Selbsthilfe-Gruppen

## **Beratung und Vermittlung**

Die Mitarbeiter in der Selbsthilfe-Kontaktstelle beraten Sie gerne.

Sie können die Selbsthilfe-Kontaktstelle zum Beispiel anrufen,

- wenn Sie wissen wollen, ob es eine Selbsthilfe-Gruppe zu Ihrer Erkrankung in der Nähe gibt.
- wenn Sie Kontakt zu einer Selbsthilfe-Gruppe aufnehmen möchten.
- wenn Sie Informationen zum Thema Selbsthilfe benötigen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist aber auch Ansprechpartner, wenn Sie bereits in einer Selbsthilfe-Gruppe mitmachen.

Die Mitarbeiter in der Selbsthilfe-Kontaktstelle helfen Ihnen auch bei diesen Sachen:

- Vermittlung von Fachleuten.  
Zum Beispiel für Schulungen und Vorträge.
- Beratung zu Fördermitteln für die Selbsthilfe-Gruppe.
- Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit.  
Zum Beispiel, wenn die Selbsthilfe-Gruppe einen Infostand auf einer Messe machen möchte.
- Unterstützung bei der Suche nach einem Raum für die Treffen.
- Wenn Sie Büromaterialien oder technische Geräte für Ihre Treffen brauchen.  
Zum Beispiel einen Beamer um einen Vortrag zu zeigen.
- Wenn Sie Ideen für Abläufe bei den Treffen brauchen.
- Wenn es Probleme in Ihrer Selbsthilfe-Gruppe gibt.
- Kontakt zu anderen Selbsthilfe-Gruppen zum gleichen Thema.

Der Kontakt zu anderen Selbsthilfe-Gruppen kann zum Beispiel deshalb sinnvoll sein:

- Erfahrungsaustausch
- Zusammenarbeit bei Broschüren oder Info-Material
- Zusammenarbeit bei Infoständen oder Messen
- Gestaltung gemeinsamer Aktionstage oder Treffen im Internet
- Hinweise zu weiterführenden Informationen
- Vermittlung von Kontakten zu Fachleuten und Unterstützungsangeboten in Ihrer Nähe

## **7. Gründung von Selbsthilfe-Gruppen**

Zwischen 70.000 und 100.000 Selbsthilfe-Gruppen gibt es momentan in Deutschland. Auf der Internet-Seite der NAKOS finden Sie alle aktuellen Selbsthilfe-Gruppen: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Nicht immer gibt es für jeden die passende Selbsthilfe-Gruppe vor Ort. Dann hilft nur eines: Man muss selbst eine Selbsthilfe-Gruppe gründen. Bei der Gründung gibt es einiges zu beachten.

Zu Beginn sollte der Gruppen-Gründer mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle genau überlegen, welches

Thema die Gruppe haben soll und was für eine Art von Gruppe entstehen soll.

Am besten machen Sie einen Beratungstermin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in ihrer Nähe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet Sie dann Schritt für Schritt beim Gründungsprozess einer neuen Selbsthilfe-Gruppe und beantwortet Ihre Fragen.

Die Mitarbeiter von der Selbsthilfe-Kontaktstelle wissen zum Beispiel:

- Diese Aufgaben kommen auf Sie zu.
- Das sind wichtige Regeln und Methoden, die man in der Gruppe nutzen kann.
- Wie Sie Werbung für die neue Selbsthilfe-Gruppe machen können.
- Wie ein Gruppentreffen gestaltet werden kann.

## 8. Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen

Die Mitarbeiter in den Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen den Selbsthilfe-Gruppen gerne bei der Öffentlichkeitsarbeit. Bei der Öffentlichkeitsarbeit geht es zum Beispiel darum:

Eine Selbsthilfe-Gruppe zu einem Thema oder eine Krankheit soll bekannter werden. Den Menschen in den Selbsthilfe-Gruppen geht es zum Beispiel darum:

Andere Menschen sollen über eine Erkrankung oder eine schwierige Situation mehr Informationen bekommen.

Das ist wichtig,

- damit die Betroffenen mehr Verständnis von ihren Mitmenschen bekommen.
- andere Betroffene wissen, dass sie nicht alleine mit der Situation sind.
- viele Menschen wissen, dass es eine Selbsthilfe-Gruppe zu diesem Thema gibt.
- damit andere Betroffene wissen, was Selbsthilfe ist.
- Damit andere Betroffene wissen, wo sie Unterstützung finden können.

Öffentlichkeitsarbeit kann zum Beispiel sein:

## **Infostand**

Auf einer Messe, auf dem Marktplatz oder bei einer Veranstaltung können Selbsthilfe-Gruppen einen Stand machen. An dem Stand können die Menschen aus der Selbsthilfe-Gruppe Infomaterial an die Besucher verteilen oder mit den Besuchern sprechen.

So kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle dabei helfen:

Vielleicht haben Sie Fragen und wissen nicht worauf man bei einem Infostand achten soll. Die Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen können Ihnen zum Beispiel dabei helfen

- den Infostand zu planen.
- das Info-Material zu erstellen.
- Werbung für den Infostand zu machen.
- das Zubehör für eine Messe zu organisieren.  
Zum Beispiel Tische oder Aufsteller für Broschüren.

## Info-Broschüre

In einer Info-Broschüre stehen zum Beispiel die wichtigsten Informationen zu

- einer Krankheit
- einem bestimmten Thema
- einer Selbsthilfe-Gruppe
- Um welches Thema geht es in Ihrer Selbsthilfe-Gruppe?
- Wann trifft sich die Selbsthilfe-Gruppe?
- Wo finden die Treffen statt?
- Wen können Interessierte anrufen?

So kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle dabei helfen:

Die Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle können zum Beispiel bei diesen Fragen helfen:

- Wo gibt es Fotos, die für die Info-Broschüre genutzt werden können?
- Was muss man beim Schreiben der Texte beachten?
- Wie können die Kosten für den Druck der Info-Broschüre bezahlt werden?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kann in der Info-Broschüre auch als Kontakt angegeben werden.

## **Internet-Auftritt**

Vielleicht möchte die Selbsthilfe-Gruppe die Öffentlichkeit digital über ihr Anliegen oder ihre Erkrankung informieren.

Eine eigene Internetseite ist eine Möglichkeit. Oder das Thema bekommt eine Unterseite auf der Internetseite von der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Ihrer Nähe.

Vielleicht möchten die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe die Öffentlichkeit auch über Social-Media-Kanäle informieren.

Zum Beispiel über einen Facebook-Auftritt oder eine Instagram-Seite.

So kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle dabei helfen:

Die Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle wissen zum Beispiel,

- was bei der Gestaltung einer Internet-Seite zu beachten ist.
- worauf Sie bei Auftritten in sozialen Netzwerken achten müssen.
- was beim Thema Datenschutz wichtig ist.

## 9. Förderung von Selbsthilfe-Gruppen

Bei der Arbeit von Selbsthilfe-Gruppen können Kosten entstehen.

Zum Beispiel für:

- die Raummiete
- Papier und Porto
- Telefon- und Internet-Gebühren
- das Drucken von Flyern und Broschüren
- einen Infostand

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen Ihnen auch bei Fragen rund um das Thema Fördermöglichkeiten.

Die Mitarbeiter von den Selbsthilfe-Kontaktstellen beraten Sie dazu.

Alle Informationen zum Thema Förderung von Selbsthilfe-Gruppen erhalten Sie auch hier:

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/selbsthilfefoerderung>

In Deutschland werden die gesundheitsbezogenen Selbsthilfe-Gruppen zum Beispiel von den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden gefördert.

Das steht so im Sozialgesetzbuch.

Selbsthilfe-Gruppen können finanzielle Zuschüsse über 2 unterschiedliche Förderarten beantragen:

Die Pauschalförderung und die Projektförderung.

- **Die Pauschalförderung**

Alle gesundheitsbezogenen Selbsthilfe-Gruppen können zu Jahres-Beginn eine finanzielle Förderung beantragen.

Die Fristen enden in Rheinland-Pfalz für Selbsthilfe-Organisationen am 31. Januar und für Selbsthilfe-Gruppen am 28. Februar.

Die Pauschalförderung ist eine **Gemeinschaftsförderung**, die für alle gesetzlichen Krankenkassen gilt.

Die Pauschalförderung ist also die Basisfinanzierung für die Selbsthilfe-Gruppen.

Zum Beispiel für:

Raummiete, Büroausstattung, Porto oder Telefongebühren. Eine Pauschalförderung kann man mit einem einfachen oder einem erweiterten Antrag beantragt werden.

## • **Die Projektförderung**

Im Rahmen der Projektförderung können einzelne Krankenkassen ausgewählte Projekte der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe fördern.

Bei der Projektförderung geht es um ein ganz bestimmtes zeitlich begrenztes Projekt.

Projekte sind zum Beispiel:

- eine Veranstaltung
- die Veröffentlichung von einem Buch
- ein Seminar zu einem bestimmten Thema

Die Anträge auf Projektförderung werden bei den einzelnen Krankenkassen eingereicht. Antragsfristen und inhaltliche Schwerpunkte legen die einzelnen Krankenkassen selbst fest.

Projektanträge sind das ganze Jahr über möglich. Aber es kann sinnvoll sein, die Anträge so früh wie möglich zu stellen, damit die Krankenkasse noch genug Mittel für die Förderung zur Verfügung hat.

Man kann auch vorher bei der Krankenkasse anrufen und fragen, ob sie noch Geld für Projekt-Förderungen haben.

## 10. Digitale Selbsthilfe

Der Austausch und die Suche nach Informationen hat sich in den letzten Jahren verändert:

Viele Menschen nutzen nun die modernen Medien und suchen zum Beispiel im Internet nach Informationen. Oder sie treffen sich online und tauschen sich über Videokonferenz-Systeme am Computer miteinander aus. Fachleute sagen dazu Digitalisierung.

Die Digitalisierung hat auch die Selbsthilfe verändert.

Während der Corona-Pandemie konnten sich die Menschen in den Selbsthilfe-Gruppen nicht wie gewohnt treffen.

Das war für die Menschen in den Selbsthilfe-Gruppen eine schwierige Zeit. Aber in dieser Zeit konnte die Digitalisierung in der Selbsthilfe weiter vorangebracht werden.

Angebote im Internet waren bis dahin für viele Menschen in den Selbsthilfe-Gruppen neu. Auch für die Mitarbeiter in den Selbsthilfe-Kontaktstellen gab es viele Fragen rund um das Thema Digitalisierung im Selbsthilfe-Bereich.

Zum Beispiel:

- Welche Technik ist gut geeignet für ein Treffen im Internet?
- Wie können die privaten Daten gut gesichert werden?
- Wie können die Menschen in den Selbsthilfe-Gruppen auf digitalem Weg gut unterstützt werden?

Um den Veränderungen gerecht zu werden, haben sich die Menschen in der Selbsthilfe viele Gedanken gemacht und neue digitale Angebote erarbeitet.

Zum Beispiel:

- Selbsthilfe-Gruppen treffen sich jetzt auch online.
- Menschen aus den Selbsthilfe-Gruppen schreiben miteinander in Online-Foren.  
Online-Foren sind besondere Internet-Seiten.
- Viele Einrichtungen der Selbsthilfe haben jetzt eine Internet-Seite und sind auch per E-Mail erreichbar.

Das persönliche Treffen in den Selbsthilfe-Gruppen ist ein wichtiger Teil von der Selbsthilfe.

Aber auch die Digitalisierung hat Vorteile für die Menschen in der Selbsthilfe:

Menschen können einfacher mit anderen Menschen mit der gleichen Erkrankung oder dem gleichen Problem in Kontakt treten. Dabei ist es egal wie weit die Menschen voneinander entfernt wohnen.

Auch die Menschen die kein Auto haben oder nicht mobil sind, können leichter bei einem Selbsthilfe-Treffen über das Internet teilnehmen.

Deswegen war es während der Corona-Pandemie so:

Viele Selbsthilfe-Gruppen haben sich digital getroffen und Selbsthilfe-Kontaktstellen haben den Selbsthilfe-Gruppen virtuelle Gruppenräume angeboten. Auch Menschen die vorher wenig mit dem Computer zu tun hatten, haben so die neuen Medien kennengelernt.

Damit die Digitalisierung gut funktioniert, hat die NAKOS Tipps für Selbsthilfe-Gruppen zum Umgang mit dem Internet aufgeschrieben.

NAKOS ist die Abkürzung für Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe-Gruppen.

Diese Tipps finden Sie im Internet auf der Seite von der NAKOS unter Fachpublikation Handreichung Digitale Selbsthilfe.

Diese Informationen sind nicht in Einfacher Sprache geschrieben.

<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2021/NA-KOS-Handreichung-2021-Digitale-Selbsthilfe.pdf>

In den Informationen steht zum Beispiel:

- **Diese Voraussetzungen brauchen Sie um an einem Online-Treffen teilzunehmen**

Wenn Sie an einem Online-Treffen teilnehmen möchten, brauchen Sie einen Internet-Zugang und einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone.

Der Computer, der Laptop oder das Smartphone brauchen eine Kamera und ein Mikrofon. Das ist wichtig, damit Sie die anderen Teilnehmer von der Gruppe sehen und hören können.

Eine Person aus der Selbsthilfe-Gruppe schickt einen Link mit einem Passwort.

Ein Link ist eine Adresse im Internet.

Wenn Sie auf diesen Link klicken, kommen Sie in einen Raum im Internet.

Das Passwort ist wichtig, damit nur die Menschen in den Raum kommen, die auch eingeladen sind.

Es gibt verschiedene Anbieter für die Räume im Internet.  
Jeder Anbieter ist ein bisschen anders.

Wichtig ist, dass die Selbsthilfe-Gruppe vorher überlegt:

- Welcher Anbieter ist der richtige für uns?
- Wie ist das bei dem Anbieter mit dem Datenschutz?
- Welche Funktionen hat der Raum bei dem Anbieter?

Wichtig ist, bei der Auswahl von dem Anbieter diese Fragen zu bedenken:

- Gibt es Personen in der Gruppe die nur mit dem Telefon teilnehmen wollen?  
Dann wird die Person nur gehört und nicht gesehen.
- Gibt es andere Besonderheiten der Teilnehmer? Zum Beispiel Einschränkungen der Sinne?

Manche Selbsthilfe-Kontaktstellen

- haben eine eigene Computer-Software für die Online-Treffen von den Selbsthilfe-Gruppen.
- haben Tablets. Diese Tablets verleihen die Selbsthilfe-Kontaktstellen an die Selbsthilfe-Gruppen.

Fragen Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle in ihrer Nähe danach.

Die Adressen finden Sie am Ende von dieser Broschüre.

Manche Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten auch Schulungen an.

In den Schulungen geht es zum Beispiel darum:

Was muss ich bei einem Online-Treffen beachten?

- **Datenschutz**

Bei den Online-Treffen ist der Datenschutz besonders wichtig.

Die Daten von den Personen sollen für andere Menschen außerhalb der Selbsthilfe-Gruppen nicht zu sehen sein.

Außerdem besprechen die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe persönliche Sachen. Diese sollen nur die Menschen hören, die auch in der Selbsthilfe-Gruppe sind.

Weitere Informationen dazu bekommen Sie bei Ihrer Selbsthilfe-Kontaktstelle und in der Broschüre von der NAKOS.

- **Vorteile und Nachteile von Online-Treffen**

Für viele Menschen steht fest: Die Selbsthilfe-Gruppen mit einem persönlichen Treffen sind angenehmer und vertrauter als die Treffen im Internet.

Aber viele Menschen haben gesagt: Bevor wir uns gar nicht austauschen können, treffen wir uns lieber im

Internet. Manche Menschen haben gemerkt: Die Treffen im Internet haben auch Vorteile.

Zum Beispiel: Auch Menschen die weit weg wohnen können zu den Treffen im Internet kommen.

Auch Menschen die kein Geld für eine Fahrkarte haben, können an den Treffen teilnehmen.

- **Regeln bei den Treffen im Internet**

Die Regeln für die Treffen im Internet legen die Mitglieder von der Selbsthilfe-Gruppe selbst fest.

Viele von den Regeln sind ähnlich wie bei einem persönlichen Treffen von der Selbsthilfe-Gruppe.

Zum Beispiel:

Die Teilnehmer von der Selbsthilfe-Gruppe lassen sich gegenseitig aussprechen.

Bei den Treffen im Internet gibt es aber oft noch andere Regeln.

Regeln können zum Beispiel sein:

Das Mikrophon von dem Computer nur anschalten, wenn Sie etwas sagen wollen.

Die Kamera ist bei den Treffen im Internet an. Dann

können sich die Menschen sehen und besser miteinander ins Gespräch kommen.

Es ist auch wichtig die Dauer von dem Treffen im Internet festzulegen. Weil die Treffen im Internet für viele Menschen anstrengender sind als persönliche Gruppen-Termine, sollten die Treffen nicht zu lange dauern.

Es ist gut, wenn die Teilnehmer von den Internet-Treffen auch Rückmeldung geben können.

Dann können die Teilnehmer zum Beispiel sagen, was sie bei dem Treffen im Internet gut fanden oder was sie gerne ändern möchten.

*Quelle: NAKOS Handreichung: Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen*

## 11. Tipps für die Arbeit von Selbsthilfe-Gruppen

Es gibt keine festen Regeln oder Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfe-Gruppen. Aber in jeder Gruppe kann es zu Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten kommen. Daher ist es wichtig einige Rahmenbedingungen für das Treffen in der Gruppe zu beachten:

- Die Gruppe sollte optimalerweise nicht kleiner als 6 Personen und nicht größer als 12 Personen sein.
- Die Gruppen-Sitzung sollte nicht in einer Privat-Wohnung stattfinden. Sondern an einem neutralen Ort. Gemeindehäuser, Krankenhäuser, Volkshochschulen oder soziale Einrichtungen stellen in der Regel Selbsthilfe-Gruppen Räume für Gruppen-Treffen zur Verfügung.
- Es sollte klar festgelegt werden, wann und wie häufig die Treffen stattfinden.
- Die regelmäßige Teilnahme der Gruppen-Mitglieder ist wichtig. Nur so kann die Gruppe miteinander arbeiten. Auch ein pünktlicher Beginn und ein pünktliches Ende sind für den Gruppenprozess sehr wichtig. Am besten gelingt die Kommunikation in einem geschlossenen Kreis ohne Tische. Auch Essen, Trinken und Rauchen sollte während der

Gruppen-Sitzung unterlassen werden.

- Wenn jemand die Gruppe verlassen möchte, ist es wichtig den Gruppen-Mitgliedern den Grund zu sagen.

Es ist ein Irrtum, dass die Bewältigung von Problemen immer in einer harmonischen Atmosphäre stattfindet.

Denn es geht gerade in Selbsthilfe-Gruppen darum, Konfliktfähigkeit zu lernen und Schwierigkeiten bewältigen zu können.

Daher ist es wichtig mit allgemeinen Gruppen-Regeln zu arbeiten.

Zum Beispiel:

- Das gesprochene Wort bleibt im Raum.
- Wir sprechen in Ich-Botschaften.
- Wir lassen einander ausreden.
- Wir bewerten nicht was der andere sagt.

Meistens ist es so: Probleme, Ängste und Sorgen entstehen nicht von heute auf morgen. Das bedeutet auch: Es braucht Zeit, bis eine Lösung oder ein neuer Umgang mit der Situation gefunden wird. Daher ist es sehr wichtig, sich und anderen gegenüber Geduld zu entwickeln.

Der Gesprächsverlauf bleibt dabei offen. Wenn über ein bestimmtes Thema gesprochen werden soll, sollte das vorher vereinbart werden.

## **12. Selbsthilfe in Zahlen**

- In Deutschland gibt es in 342 Städten und Gemeinden eine Selbsthilfe-Kontaktstelle.
- In Rheinland-Pfalz gibt es 4 Kontaktstellen und eine Unterstützerstelle, die die Selbsthilfe unterstützen.
- Geschätzt 3,5 Millionen Menschen sind in Deutschland in Selbsthilfe-Gruppen aktiv. In Rheinland-Pfalz gibt es rund 3000 Selbsthilfe-Gruppen zu verschiedenen Themen.
- Die meisten Selbsthilfe-Gruppen befassen sich mit psychosozialen Themen, fast die Hälfte mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen und ein gutes Drittel mit Suchterkrankungen und Suchtproblemen.
- Eine einzelne Selbsthilfe-Kontaktstelle beantwortet jährlich fast 600 Anfragen. Die Hälfte von diesen Fragen wird über das Telefon gestellt.

- Die gesetzlichen Krankenkassen, Gemeinden und Bundesländer sind die wichtigsten Geldgeber für die Selbsthilfe-Gruppen.  
Mehr als 90 Prozent der Selbsthilfe-Einrichtungen erhielten im Jahr 2018 Fördermittel für ihre Arbeit durch die gesetzlichen Krankenkassen.
- 86 Prozent der Selbsthilfe-Gruppen befassen sich in ihrer Arbeit hauptsächlich mit Erwachsenen, 59 Prozent mit Kindern und Jugendlichen und 74 Prozent mit Familien und Angehörigen.

*Quelle:*

*Hundertmark-Mayser, J. (2020). Selbsthilfe im Überblick 6.: Zahlen und Fakten 2019 (NAKOS STUDIEN. Nr. 6).*

### **13. Die LAG KISS RLP**

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen und die Selbsthilfe-Unterstützung in Rheinland-Pfalz haben sich zu einer Landesarbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen.

Die Abkürzung für die Landesarbeitsgemeinschaft ist:

LAG KISS RLP.

Diese 4 Kontakt-Stellen und eine Unterstützer-Stelle gehören zur Landesarbeitsgemeinschaft:

- KISS Mainz
- SEKIS Trier
- WeKISS
- KISS Pfalz
- NEKIS Neuwied

Die Kontakt-Stellen der Landesarbeitsgemeinschaft unterstützen sich gegenseitig und tauschen sich regelmäßig aus.

Das sind die Ziele von der Landesarbeitsgemeinschaft:

- Bekanntmachen der Selbsthilfe in Gemeinden und dem Gesundheitswesen
- Gemeinschaftliche Öffentlichkeitsarbeit
- Gute Zusammenarbeit und gemeinsame Weiterentwicklung
- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Gemeinsame Weiterbildung

## 14. Quellen

### Internet-Seiten:

[www.selbsthilfe-rlp.de/selbsthilfegruppen-a-z](http://www.selbsthilfe-rlp.de/selbsthilfegruppen-a-z)

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

[www.junge-selbsthilfe-blog.de](http://www.junge-selbsthilfe-blog.de)

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

[www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/foerderung](http://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/foerderung)

[www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2021/NAKOS-Handreichung-2021-Digitale-Selbsthilfe.pdf](http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2021/NAKOS-Handreichung-2021-Digitale-Selbsthilfe.pdf)

[www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf](http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf)

### NAKOS Handreichungen und Informationsblätter:

- Was passiert in Selbsthilfegruppen? Anders als erwartet Auszug aus der Broschüre „Selbsthilfegruppen – anders als erwartet“ (S. 12-13). NAKOS, 2015 und 2016, ISBN 978-3-9817040-1-3
- NAKOS Informationsblatt: Tipps für die Arbeit von Gesprächsselbsthilfegruppen, 2019

- Aus der Arbeit von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen (NAKOS Info 113), November 2015
- Selbsthilfe verändert sich Neue Engagement- und Unterstützungsformen (NAKOS Info 120), Juni 2019
- Selbsthilfe stärkt Demokratie (NAKOS Info 122), Oktober 2020
- Selbsthilfe fachlich unterstützen (NAKOS Info 124), Dezember 2021
- „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“. Ein Leitfaden, 9. Ausgabe (NAKOS 2021)
- Hundertmark-Mayser, J. (2020), Selbsthilfe im Überblick 6: Zahlen und Fakten 2019 (NAKOS STUDIEN Nr. 6)

### **Sonstige Quellen:**

- Gruppen im Gespräch. Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V), V und II; ISBN 3-00-013675-4.

## 15. Kontaktstellen

### LAG KISS RLP



LAG KISS RLP

c/o SEKIS Trier

Sprecher der LAG KISS RLP: Andreas Schleimer

Gartenfeldstr. 22

5 42 95 Trier

Tel.: 0 65 1 14 11 80

Fax: 0 65 1 99 17 68 8

E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

Internet: [www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de)

### KISS Mainz

#### DER PARITÄTISCHE



Parcusstraße 8

5 51 16 Mainz

Telefon: 0 61 31 21 07 74

Fax: 0 61 31 21 07 73

E-Mail: [info@kiss-mainz.de](mailto:info@kiss-mainz.de)

*Zuständig für: Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen,  
Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und Landkreis  
Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaiserslautern,  
Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal*

**WeKISS Westerburg**  
DER PARITÄTISCHE



Marktplatz 6

5 64 57 Westerburg

Telefon: 0 26 63 25 40

Fax: 0 26 63 26 67

E-Mail: [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

*Zuständig für: Landkreise Bad Neuenahr-Ahrweiler, Altenkirchen, Mayen-Koblenz, Rhein-Lahn, Westerwald und Stadt Koblenz.*

**SEKIS Trier**

**SEKIS**

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e.V. Trier

Gartenfeldstraße 22

5 42 95 Trier

Telefon: 0 65 1 14 11 80

Fax: 0 65 1 99 17 68 8

E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

*Zuständig für: Stadt Trier, Landkreise: Bernkastel-Wittlich, Birkenfeld, Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel, Trier-Saarburg, Vulkaneifel*

## **KISS Pfalz**

Selbsthilfetreff Pfalz e. V.

Kirchberg 18

6 74 83 Edesheim

Telefon: 0 63 23 98 99 24

Fax: 0 63 23 70 40 75 0

E-Mail: [info@kiss-pfalz.de](mailto:info@kiss-pfalz.de)

*Zuständig für: Landkreise Bad Dürkheim, Germersheim,  
Südliche Weinstraße, Südwestpfalz, Rhein-Pfalz, Städte Landau,  
Ludwigshafen, Neustadt, Pirmasens, Speyer, Zweibrücken.*



## **NEKIS Neuwied**

Neuwieder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Caritasverband Neuwied

Heddesdorfer Straße 5

5 65 64 Neuwied

Tel.: 0 26 31 98 75 29

Fax: 0 26 31 98 75 75

E-Mail: [adrian@caritas-neuwied.de](mailto:adrian@caritas-neuwied.de)

Internet: [www.nekis.de](http://www.nekis.de)

**GKV-Gemeinschaftsförderung  
Selbsthilfe Rheinland-Pfalz  
c/o AOK Rheinland-Pfalz/Saarland**



Referat Gesundheitsförderung  
Rizzastraße 11  
5 60 68 Koblenz

Telefon 0 26 1 39 04 24 0  
gisela.stichler@rps.aok.de

Gefördert durch



---

Mitglieder der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Rheinland-Pfalz sind:



## 16. Weitere Hefte aus dieser Reihe

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz LAG KISS RLP hat bereits mehrere Ratgeber zu verschiedenen Themen veröffentlicht.

Diese Ratgeber finden Sie im Internet unter [www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de) im Bereich Downloads.

Oder Sie wenden sich an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstellen.

### **Bisher erschienen:**

- Adipositas verstehen
- Arzt-Patienten Wörterbuch
- Autoimmunerkrankungen verstehen
- Depression verstehen
- Diabetes verstehen
- Epilepsie verstehen
- Ess-Störungen verstehen
- Gesundheit verstehen
- Ich verstehe dich – Gespräche in Gruppen
- Koronare Herzkrankheiten verstehen
- Krebs verstehen
- Morbus Parkinson verstehen
- Neue Medien verstehen
- Rheuma verstehen
- Sucht verstehen





