

## Was Sie über Selbsthilfegruppen wissen sollten...

### Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen freiwillig zusammen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür tun möchten. Im Informations- und Erfahrungsaustausch unterstützen sie sich gegenseitig. Typische Themen von Selbsthilfegruppen sind der Umgang mit einer chronischen Erkrankung, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen.

### Merkmale von Selbsthilfegruppen

- ✓ alle Mitglieder sind vom gleichen Thema betroffen
- ✓ die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos
- ✓ alle Mitglieder sind gleichberechtigt und gleich verantwortlich
- ✓ die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich
- ✓ es gilt „Schweigepflicht“ über die in der Gruppe besprochenen Details
- ✓ es finden regelmäßige Treffen in neutralen Räumen statt
- ✓ in der Gruppe sind meist 6 – 12 Teilnehmer

### Wirkfaktoren von Gesprächselbsthilfegruppen

- ✓ Die Erfahrung, mit seinen Problemen nicht alleine zu sein
- ✓ Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz
- ✓ Die Möglichkeit, sich mitzuteilen und Verständnis zu erfahren
- ✓ Viele Informationen über das eigene Thema bekommen und hören, wie andere damit umgehen.
- ✓ Eigenverantwortung erkennen und übernehmen
- ✓ selbstsicherer werden im Umgang mit dem eigenen Thema und mit anderen Menschen

### Wie sich die Gruppe bei Problemen helfen kann?

- ✓ Ein „Blitzlicht“ am Anfang und/oder am Ende der Gruppe gibt jedem Gruppenmitglied die Möglichkeit zu Wort zu kommen.
- ✓ Abwechselnde Gesprächsleitung
- ✓ Probleme offen ansprechen
- ✓ Kommunikationsregeln sorgen für einen fruchtbaren Austausch
- ✓ Die Selbsthilfe-Kontaktstelle steht der Gruppe mit Rat und Tat zur Seite

### Ist eine Selbsthilfegruppe für mich richtig?

- ✓ Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- ✓ Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- ✓ Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- ✓ Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- ✓ Kann ich mit den zum Teil schweren Schicksalen von anderen Gruppenmitgliedern umgehen?
- ✓ Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe nicht unbedingt ein Ersatz für eine Therapie ist?
- ✓ Bin ich bereit, meine Möglichkeiten/Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

#### Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Lotharstraße 95  
53115 Bonn  
0228 / 949 333 17  
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-bonn.de