



Kontakt- und  
Informationsstelle  
für Selbsthilfe

# Selbsthilfe

## reden, austauschen und sich gegenseitig stärken

**10.10.2022**

Fachtag „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ im Rahmen der 24. Mannheimer Woche der Seelischen Gesundheit

**Kerstin Gieser**

**Bereichsleitung Gesundheitstreffpunkt Mannheim**

B. Sc. Gesundheitsökonomie

M. Sc. Health Care Management

Ethikberaterin im Gesundheitswesen (AEM)

Krankenschwester, Palliative Care, Algesiologische Fachassistenz



- Selbsthilfe
- Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfeorganisationen
- Selbsthilfekontaktstellen

# **FORMEN, AUFGABEN UND STRUKTUREN DER SELBSTHILFE**



# Was ist Selbsthilfe?

„In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften und ohne professionelle Leitung etwas zu dessen Überwindung beizutragen.“

Quelle: „Gruppentherapie ohne TherapeutIn“ nach DAG SHG e.V. (1987)



# Formen von Selbsthilfe

- Individuelle Selbsthilfe
- **Gemeinschaftliche Selbsthilfe**
  - 1) Gesundheitsbezogene Themen:**
    - körperliche Erkrankungen und Behinderungen
    - ca. 2/3 der Selbsthilfegruppen
  - 2) Psychosoziale Themen:**
    - Seelische Gesundheit
    - Sucht und Abhängigkeit
    - Familie, Partnerschaft, Erziehung, Gewalt, Tod oder andere Lebensprobleme und –krisen
  - 3) Soziale Themen:**
    - Arbeitslosigkeit, Verbraucherschutz, Ausbildung, Armut oder Migration u.a.

# Formen von Selbsthilfe

- **Örtliche Selbsthilfegruppen**
  - mit regelmäßigen Gruppentreffen, die dem Austausch, der Information, der gegenseitigen Hilfe und gemeinsamen Aktivitäten dienen
  - im Zentrum steht das vertrauensvolle offene Gespräch.
  - besondere Form: anonyme Gruppen wie zum Beispiel die Anonymen Alkoholiker, welche nach dem 12 Schritte Konzept arbeiten
- **Selbsthilfeinitiativen**
  - zeitlich begrenzt und verfolgen meist ein besonderes, meist örtliches Anliegen
- **Selbsthilfeorganisationen**
  - gegebenenfalls Untergliederungen, die in der Regel zu einem spezifischen Thema oder Anliegen arbeiten
- **Selbsthilfedachorganisationen**
  - Zusammenschlüsse von überwiegend oder ausschließlich juristischen Personen (eigenständige Mitgliedsorganisationen, Untergliederungen auf Landes- und Ortsebene), die zu verschiedenen Themen in einem Themenkontinuum arbeiten
- **Digitale Selbsthilfe**
  - zum Beispiel der Austausch von Gleichbetroffenen in einem Selbsthilfeforum



# Was können Selbsthilfe- gruppen leisten?

- ...sich gegenseitig bei der Bewältigung von Schwierigkeiten unterstützen.
- ...neue Kenntnisse über die persönliche Problemsituation erwerben.
- ...andere Umgangsformen mit dem Problem entwickeln.
- ...soziale Isolierungen und Ängste abbauen.
- ...gemeinsame Aktivitäten unternehmen.
- ...einen selbstsicheren Umgang mit Professionellen (z.B. mit Ärzten\*innen, Therapeut\*innen) erlernen.
- ...neue Lebensinhalte und Perspektiven entwickeln.
- ...sich gegenseitig ermutigen, ihre Rechte einzufordern.



# Was können Selbsthilfegruppen nicht leisten?

- Selbsthilfegruppen sind selten für Menschen in akuten Krisen geeignet.
- Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen!
- Die Gruppen können nur funktionieren, wenn es zu einem wechselseitigen Geben und Nehmen kommt.
- Sie brauchen das aktive Mitwirken der Ratsuchenden.
- Sie können nicht „umsonst“ laufend neue Aufgaben im Gesundheitswesen übernehmen.

# Selbsthilfegruppenarbeit

- Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst!
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Gruppen
- Zentrale Rolle: offene und vertrauensvolle Gespräche und der Informationsaustausch
- Selbsthilfegruppenarbeit findet ohne Fachleute statt.
- Vielen Menschen fällt es schwer zu glauben, dass dies möglich ist. Erfahrungen der Gruppen zeigen jedoch, dass sie gerade auch ohne Fachleute erfolgreich arbeiten können.





# Selbsthilfegruppenarbeit

typische Organisations- und Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe:

- überschaubare Teilnehmerzahl (ca. 6-12 Personen)
- Regelmäßige Treffen, Dauer 2-3 Stunden
- Neutraler Raum
- Alle Teilnehmer\*innen sind gleichgestellt; jede\*r kann Leitungs- und Arbeitsaufgaben übernehmen.
- Über gemeinsame Fragen entscheidet die Gruppe in eigener Verantwortung.
- Die Teilnehmer\*innen bestimmen selbst, wie lange die Treffen dauern, wie die Arbeit gestaltet wird, ob und wann sie für „Neue“ offen sind, ob und wie sie in die Öffentlichkeit gehen, welche Aktivitäten sie durchführen usw.

# Anonyme Gruppen

- besondere Form von Selbsthilfegruppen
- Teilnehmer\*innen sprechen sich nur mit Vornamen an und bleiben ansonsten anonym
- Teilnahme je nach Bedarf und Bedürfnis, beispielsweise beim Besuch in einer anderen Stadt
- Gruppentreffen = Meetings
- Zwölf-Schritte-Programm = spirituelles Programm, das den Betroffenen Hilfe zur Abstinenz und zu einem neuen Lebensstil geben soll



# Selbsthilfeorganisationen

- Zusammenschluss mehrerer regionaler Selbsthilfegruppen zu landesweiten oder bundesweiten Strukturen
- Arbeit erfolgt themenspezifisch zu einem medizinischen oder (psycho)sozialen Indikationsgebiet (zum Beispiel Krebs, Rheuma, Alleinerziehende)
- Aufgaben:
  - Angebot von fachlichen Informationen und Beratung über diagnostische, therapeutische und rehabilitative Möglichkeiten aus der Perspektive von Betroffenen, auch für Nicht-Mitglieder.
  - spezielle Angebote für Angehörige
  - Sie versuchen auf Politik und Verwaltungen Einfluss zu nehmen mit dem Ziel der Verbesserung von Versorgungsangeboten, der Qualifikationen von Fachpersonal und Intensivierung von Forschung.
- Repräsentanten von Patient\*inneninteressen in Gremien des Gesundheitswesens
- Erfahrung von Betroffenen
- Beitrag zur Qualitätssicherung und zur Erhöhung der Patientenorientierung

## Wirkung von Selbsthilfe: Ergebnisse der SHILD-Studie (2012-2018)\*

\*(vgl. SHILD – Studie-  
Gesundheitsbezogene **SelbstHILfe** in  
**D**eutschland. Entwicklungen,  
Wirkungen, Perspektiven 2018. S.7)





# Selbsthilfekontaktstellen

- Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
  - Fachverband zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen mit Sitz in Gießen
  - Träger von Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
- Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene
  - SEKIS Baden-Württemberg
- Örtliche Kontakt- und Informationsstellen
  - **Gesundheitstreffpunkt Mannheim**
  - Selbsthilfebüro Heidelberg



# Selbsthilfekontaktstellen

- Information und Aufklärung über gemeinschaftliche Selbsthilfe und die verschiedenen Arbeitskonzepte
- Herstellung Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Beratung von Interessierten bei der Suche nach Gleichbetroffenen, Gruppengründung oder anderen professionellen Hilfsangeboten
- Vermittlung und Bereitstellung von Räumen und Bürotechnik
- Unterstützung und Beratung der Selbsthilfegruppen
- Koordination und Vernetzung des Austausches und die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen
- Information über finanzielle Fördermöglichkeiten.
- Hinweise auf Angebote der professionellen Versorgung in der Stadt oder der Region
- Beratung, Unterstützung und Durchführung von Öffentlichkeitsarbeit und von Veranstaltungen.
- Sprachrohr der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gegenüber der Öffentlichkeit
- Brücke zwischen dem professionellen Versorgungssystem und dem Selbsthilfesystem und vermitteln Kontakte zu Fachleuten, Journalist\*innen und Verantwortlichen in Verbänden und Verwaltungen

## Schwerpunkte

- Beratung und Unterstützung
- Migration und Selbsthilfe | Interkulturelle Teezeiten
- Filmabende mit Diskussion
- Selbsthilfemagazin „gesundheitspress“ + Newsletter
- Selbsthilfetage
- Kinderklinikradio „Radio RUMMS“
- Junge Selbsthilfe
- Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen
- Kooperationen „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“ mit Universitätsmedizin Mannheim und Zentralinstitut für Seelische Gesundheit



# Gesundheitstreffpunkt Mannheim

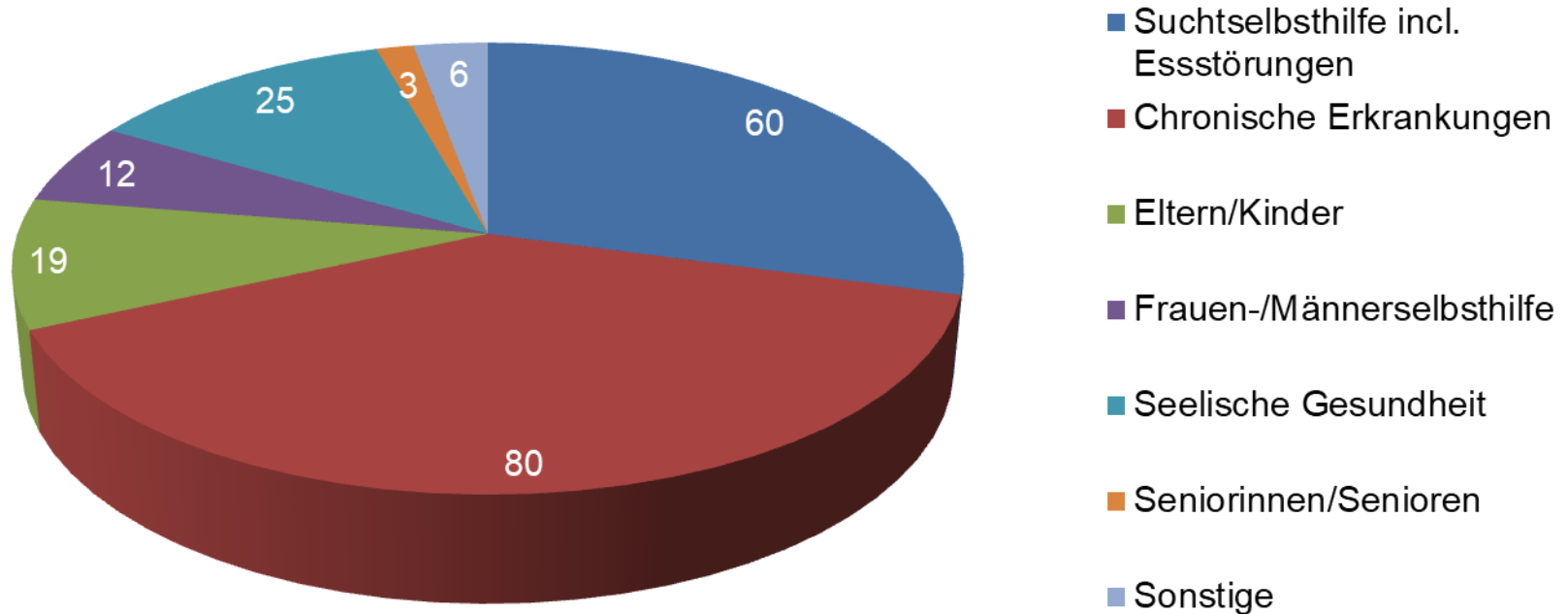
	Treffen in Mannheim	regionaler Bezug	spez. Kooperation oder angeleitet	<b>Gesamt</b>
Suchtselbsthilfe incl. Essstörungen	58	2		<b>60</b>
Chronische Erkrankungen	43	26	11	<b>80</b>
Eltern/Kinder	12	6	1	<b>19</b>
Frauen-/Männerselbsthilfe	8	4		<b>12</b>
Seelische Gesundheit	21	3	1	<b>25</b>
Seniorinnen/Senioren	3			<b>3</b>
Sonstige	4	2		<b>6</b>
<b>Gesamt</b>	<b>149</b>	<b>43</b>	<b>13</b>	<b>205</b>

Anzahl der im Raum Mannheim aktiven Selbsthilfegruppen, Stand 31.12.21





# Gesundheitstreffpunkt Mannheim



Anzahl der im Raum Mannheim aktiven Selbsthilfegruppen, Stand 31.12.21

ca. 41,5 % der Selbsthilfegruppen sind aus den Bereichen Seelische Gesundheit und Sucht



- Öffentliche Hand
- Krankenkassen
- Pflege
- Rehabilitationsträger

# FÖRDERUNG DER SELBSTHILFE

# Öffentliche Hand

- Förderung der Selbsthilfe durch die öffentliche Hand (Bund, Länder und Kommunen) sehr unterschiedlich
- Auf Bundesebene Förderung vornehmlich durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
- In den Bundesländern keine gesetzliche Verpflichtung, Förderpraxis unterschiedlich
- In den Kommunen Förderung der örtlichen Selbsthilfegruppen sowie Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen



# Krankenkassen

- § 20h SGB V = Grundlage für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die Krankenkassen und ihre Verbände.
- Kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung / Pauschalförderung
- Krankenkassenindividuelle Förderung / Projektförderung
- Leitfaden zur Selbsthilfeförderung



- gemäß § 45d SGB XI Möglichkeiten einer Förderung gemeinschaftlicher Selbsthilfe von pflegenden Angehörigen
- Förderung und dem Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen, die als Ziel die Unterstützung von Pflegebedürftigen, von Personen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf sowie deren Angehörigen haben



# Rehabilitationsträger

- Es gilt für alle Rehabilitationsträger die UN-BRK, insbesondere Art. 26 Abs. 1 S. 1 UN-BRK, in dem sich die Vertragsstaaten unter anderem zur Förderung der Selbsthilfe verpflichten
- Träger der gesetzlichen Rentenversicherungen: Förderung der Selbsthilfe auf der Grundlage des § 31 Abs.1 Nr.5 SGB VI „Zuwendungen für Einrichtungen, die auf dem Gebiet der Rehabilitation forschen oder die Rehabilitation fördern“





# Kontakt

- Mail: [gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de)
- Telefon: 0621 - 339 18 18
- Adresse: Max-Joseph-Str. 1 im 4. OG, Mannheim Neckarstadt-Ost
  

■ Telefonische Sprechzeiten:		Persönliche Sprechzeiten
Montags:	9-12 Uhr	Dienstags: 10-12 Uhr
Mittwochs:	16-19 Uhr	Mittwochs: 17-19 Uhr
Donnerstags	9-12 Uhr	





Kontakt- und  
Informationsstelle  
für Selbsthilfe

## KONTAKT

Kerstin Gieser

[leitung@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](mailto:leitung@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

**VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT**