

## Selbsthilfegruppe –

### Was bedeutet das eigentlich?

Das besondere Merkmal von Selbsthilfegruppen (SHG) ist, dass sich hier Menschen mit ähnlichen Krankheiten, Behinderungen oder (psycho-)sozialen Anliegen **freiwillig** zusammenschließen, um ihr Leben in die „eigenen Hände“ zu nehmen und mit den persönlichen Belastungen besser leben zu lernen. Der besondere Beitrag der SHG zur Gesundheitsversorgung besteht darin, dass Betroffene sich bei der Bewältigung von Krankheiten sowie sozialen Problemlagen und beim Zurechtkommen im Alltag mit Beruf und Familie gegenseitig helfen: Hier werden neue Perspektiven entwickelt sowie individuelle Lebensqualität gefördert. Bei manch einem trägt sie aber nicht selten auch dazu bei, wieder Lebensfreude zu gewinnen und aus der eigenen Isolation herauszutreten. Durch die vielfältigen Gespräche, aber auch immer wieder organisierte Experteninformationen von außen werden die Menschen hier zu selbstbewussten, mündigen Patienten und **Experten in eigener Sache!**

Zitat eines Gruppensprechers: „Ihr Arzt sorgt für eine gute Therapie, aber Hilfe und Unterstützung im Alltag bekommen Sie bei uns in der Gruppe!“

### Damit ist Selbsthilfe also auch ein Nachsorgeangebot!

Auch oder insbes. Patient/innen, die gerade eine stationäre Reha-Maßnahme oder ambulante Psychotherapie absolviert haben, beschäftigen sich mit Fragen wie:

*Was kommt danach? Was wird sich ändern? Werde ich den Anforderungen in Alltag, Beruf und Familie standhalten? Was kann ich ändern? Wie geht es den anderen damit?*

Diese und andere Fragen sind oft Thema in den SHG. Hier können Betroffene und/oder Angehörige in einem geschützten und vertraulichen Rahmen persönliche Erfahrungen und Informationen austauschen, praktische Lebenshilfe sowie gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation unter Gleichgesinnten erhalten – nach dem Motto: Ich helfe mir **selbst** durch die **Hilfe** meiner **Gruppe!**

### Fazit:

*»Selbsthilfe verändert die Gesellschaft und die Menschen in ihr.  
Sie schafft Lebensqualität und Lebensperspektiven und das in ca. 100.000  
Selbsthilfegruppen in Deutschland.«*

(Leitsatz der Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke/Herford)

**Kontakt zu Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfe-Unterstützungsstellen an Ihrem Wohnort bekommen Sie über die NAKOS** (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin, Telefon: 030 / 31 01 89 60, Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

