

# Was Sie über Selbsthilfegruppen wissen sollten

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam entwickeln sie einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Krankheit oder einem anderen schwierigen Lebensumstand.

## 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 regelmäßig Treffen in neutralen Räumen statt.
- In der Gruppe sind meist 6 – 12 Teilnehmer.

## Wirkfaktoren von Gesprächsselbsthilfegruppen

- Die Erfahrung, mit seinen Problemen nicht allein 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.
- Gesprächsregeln 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 kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten /Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

---

### Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten / Wetter / Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten | Telefon: 02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org | selbsthilfe-witten.de

