



Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen unterstützen den Informations- und Erfahrungsaustausch. Sie geben praktische Lebenshilfe, gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation. In Deutschland gibt es derzeit ca. 100.000 Selbsthilfegruppen, in denen sich ungefähr 3,5 Mio. Menschen organisiert haben. Es gibt Gruppen für fast alle Erkrankungen, unabhängig davon ob sie häufig oder selten auftreten. Wichtig ist nur, dass sich Menschen treffen, die ähnliche Probleme, Süchte oder Krankheiten haben, und die sich darüber austauschen möchten, um so die Krankheit oder Behinderung besser bewältigen können. Im Bereich Krebs gibt es für die unterschiedlichen Krebsarten oft auch passende Gruppen.

Für wen gibt es Gruppen und wie laufen die Treffen ab?

Selbsthilfegruppen werden sowohl für Betroffene als auch für Angehörige angeboten. Wie die Treffen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe konkret aussehen und was dort gemacht wird, ist nicht vorgeschrieben. Jede Gruppe gestaltet ihre Treffen individuell – manche treffen sich an einem neutralen Ort und sprechen über ihre Probleme, z. B. wie sie ihren Alltag meistern oder welche Sorgen sie begleiten.

Doch mittlerweile wird Selbsthilfe oft anders gelebt. Viele Gruppen organisieren ihre Treffen sehr abwechslungsreich – sie machen Ausflüge oder Wanderungen, manchmal werden Experten zu einem Treffen eingeladen, die über ein bestimmtes Thema referieren. Oder man findet gemeinsam ein neues Hobby, das Kraft gibt und Spaß macht.

Die meisten Gruppen treffen sich regelmäßig wöchentlich oder monatlich für anderthalb bis zwei Stunden andere machen ohne festen Rhythmus neue Termine nach Bedarf aus. Die Häufigkeit der Treffen hängt von den Wünschen und Belangen der Mitglieder ab. Man muss sich nirgendwo „anmelden“ oder ein festes Mitglied werden, wenn man eine Selbsthilfegruppe besuchen möchte. Es ist aber sicher wünschenswert, dass man eine Gruppe regelmäßig besucht – denn nur so besteht die Möglichkeit, auch die anderen Teilnehmer besser kennenzulernen, Beziehungen aufzubauen und von der Gruppe optimal zu profitieren.

Entstehen Kosten für die Teilnahme und wie ist eine Gruppe organisiert?

In der Regel sind die Treffen kostenfrei; lediglich für gemeinsame Unternehmungen kann gelegentlich ein kleiner Kostenbeitrag anfallen. Auch die Gruppengröße ist variabel: Manchmal sind es nur wenige Betroffene, die sich zusammenschließen, manchmal ist die Gruppe größer. Meist sind es fünf bis 20 Betroffene oder Angehörige, die sich regelmäßig treffen.

Geleitet wird eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen selber – getreu dem „Selbsthilfeprinzip“. Die AOK Rheinland/Hamburg bietet Gruppenleiterinnen und -leitern besondere Angebote für ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe. Ärzte oder Therapeuten können bei Bedarf eingeladen werden, um medizinische Informationen zu der entsprechenden Erkrankung zu geben und die Betroffenen so zu unterstützen.

Wo finden Sie eine Selbsthilfegruppe?

Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe – unter unserer kostenfreien Servicehotline **0800 0 512512** stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn Sie gerne selber recherchieren möchten, können Ihnen die Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen weiterhelfen – verschiedene Internet-Links zur eigenen Suche haben wir Ihnen hier zusammengestellt:

www.koskon.de

www.nakos.de

www.vernetz dich.de

Wie gründen Sie eine eigene Selbsthilfegruppe?

Dabei ist Ihnen die AOK Rheinland/Hamburg sehr gerne behilflich. In jeder Regionaldirektion gibt es Fachberater Selbsthilfe, die Ihnen gerne bei den Formalitäten zur Seite stehen. Auch die jeweiligen Informations- und Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen helfen Ihnen dabei - entsprechende Kontaktdaten erhalten Sie über uns oder Sie recherchieren selbst unter www.selbsthilfenetz.de. Ausführliche Informationen finden Sie auch auf der Internetseite <http://gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/>. Dort werden sowohl die Grundlagen der Selbsthilfe als auch die verschiedenen Förderungsmöglichkeiten vorgestellt.

Ihre AOK Rheinland/Hamburg berät Sie gern:

Sollten noch Fragen offen geblieben sein, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir stehen Ihnen unter der kostenfreien Servicenummer **0800 0 512512** werktags von 8:00 bis 18:00 Uhr zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!