



Hintergrundinfos zum Zwischenspiel: Reden wir drüber ...

Selbsthilfegruppen in Deutschland: Hilfe zur Selbsthilfe

Was tun, wenn das eigene Kind an einer seltenen Krankheit leidet und die Ärzte nicht mehr weiterwissen? Wer hilft, wenn der Ehemann nur noch für seine Arbeit lebt, keine Zeit mehr für die Familie hat und sich selbst und seine Familie dadurch kaputt macht? Wohin kann man sich wenden, wenn man einsam ist und keine sozialen Kontakte findet? Wo öffentliche Einrichtungen nicht weiterhelfen können, suchen immer mehr Menschen Rat und Hilfe bei Selbsthilfegruppen. Zwischen 70 000 und 100 000 solcher Gruppen gibt es inzwischen in Deutschland, so viel wie in fast keinem anderen Land in Europa.



© Kurt Duchatschek/fotolia.com

Selbsthilfegruppen gibt es für alle möglichen Probleme des alltäglichen Lebens, so zum Beispiel für Menschen, die

- eine chronische Krankheit wie Krebs oder Rheuma haben.
- trauern oder unter Ängsten leiden.
- behindert sind.
- alkohol-, drogen- oder arbeits-süchtig sind oder Essstörungen haben.
- alleine leben, ihre Kinder alleine erziehen oder homosexuell sind.
- Angehörige zu Hause pflegen.

In einer Selbsthilfegruppe haben die Menschen die Möglichkeit, Kontakt zu anderen mit gleichen oder ähnlichen Problemen zu bekommen. Indem sie offen über ihre Lebenssituation sprechen und Erfahrungen austauschen, finden sie Hilfe und Verständnis. Selbsthilfegruppen bieten die Chance, andere zu unterstützen und selbst unterstützt zu werden und so Schwierigkeiten gemeinsam zu überwinden.

Oft finden die Teilnehmer neuen Lebensmut und können selbstbewusster neue Wege ausprobieren.

Selbsthilfegruppen werden von Freiwilligen mit einem gemeinsamen Problem oder einer gemeinsamen Krankheit gegründet. Sie arbeiten selbstorganisiert und eigenverantwortlich und werden nicht von Fachleuten geleitet. Über ihre Arbeit informieren Selbsthilfegruppen oft im Internet. Dort kann man sich auf speziellen Seiten (zum Beispiel www.nakos.de) auch darüber informieren, ob es eine Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Problem auch in der Nähe des eigenen Wohnorts gibt.

Rund 8% der Frauen und 5% der Männer in Deutschland waren oder sind Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe. Über 60% der Frauen und fast zwei Drittel der Männer nutzen Selbsthilfegruppen, weil sie gesundheitliche Probleme haben.