



**„In der Gruppe liegt die Kraft“**

# **Die Situation der Selbsthilfe in Freiburg und Breisgau- Hochschwarzwald - und ihre Bedeutung für die Rehabilitation**

Bernarda Deufel

**Selbsthilfebüro Freiburg/  
Breisgau-Hochschwarzwald**

Schwabentorring 2

79089 Freiburg

Tel.: 0761/21687-35

**[www.selbsthilfegruppen-freiburg.de](http://www.selbsthilfegruppen-freiburg.de)**

# Schwabentorring 2



# Themenübersicht:

- Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle
- Kurzer Rückblick, Entwicklung von Selbsthilfegruppen bis zur finanziellen Förderung
- Was sind Selbsthilfegruppen und wie unterstützen sie Betroffene
- Rehaklinik als Mittler zwischen Selbsthilfegruppen und Patienten

# Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen

## Vermittlung von Menschen in Selbsthilfegruppen

- Telefonisch Nachfrage –  
Informationsweitergabe/Beratung
- Per Mail
- Über Homepage

# Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen

Unterstützung bei Gruppenneugründungen

- Beratung und Ermutigung von Betroffenen, die eine Gruppe gründen wollen
- Finden von weiteren Interessenten
- Kontaktadresse bereit stellen
- Organisatorisches klären
- Moderation und Anleitung der ersten Gruppentreffen

# Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen

Begleitung und Unterstützung von bestehenden  
Gruppen:

- Homepage
- Fortbildung
- Beratung in Fragen Finanzierung, Organisation von Veranstaltungen
- Raumvermittlung
- Herausgabe von Selbsthilfewegweisern
- Unterstützung thematischer Gruppen, z. B. Depression, Schlaganfall
- Organisation von Selbsthilfetagen
- Interessenvertretung von Selbsthilfegruppen in Gremien

# Kurzer Rückblick

- Selbsthilfe in Gruppen hat sich schon immer entwickelt, wenn Menschen in Not waren und gemeinsam etwas verbessern wollten, z. B. Genossenschaften
- Selbsthilfegruppen, wie sie heute verstanden werden, haben ihren Ursprung in der USA „Anonyme Alkoholiker“
- 70er Jahre Menschen mit Behinderung setzen sich für bessere Integration in die Gesellschaft ein

# Kurzer Rückblick

- 80er Jahre Menschen mit chronischen Erkrankungen schließen sich in Gruppen zusammen und setzen sich für eine bessere Behandlung ein
- Seit etwa 20 Jahren treffen sich Menschen mit psychischen Problemen vermehrt in Gruppen
- Seltene Erkrankungen – Themen der Selbsthilfegruppen werden differenzierter

# Kurzer Rückblick

## Finanzielle Förderung

- Zu Beginn des Jahres 2000 Anerkennung durch die Krankenkasse und finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen durch die Krankenkassen
- 2008 die Krankenkassen werden verpflichtet die Selbsthilfegruppen zu fördern (§ 20c SGB V) – Förderverfahren entwickelt (Leitfaden zur Selbsthilfeförderung)

# Kurzer Rückblick

## Finanzielle Förderung

- 2016 Förderung in § 20 h SGB V festgeschrieben von 0,64 Euro pro Versichertem auf 1,05 Euro pro Versichertem erhöht
- 2016 wurden rund 70 Mio Euro bundesweit an die Selbsthilfegruppen vergeben

Weitere Informationen unter:

[www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de)

# Finanzielle Förderung bedeutet

- Anerkennung und Wertschätzung der Arbeit von Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfegruppen werden mit ihren besonderen Kompetenzen als Partner im Gesundheitssystem anerkannt
- Strukturen und besondere Aktivitäten werden gefördert
- Unterstützt die Gruppen, sie haben Planungssicherheit

# Definition Selbsthilfegruppe

- In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter gemeinsamen Problemen leiden, um mit vereinten Kräften ohne professionelle Leitung, etwas zu deren Überwindung beizutragen.

# Ein paar Zahlen

- Bundesweit gibt es zwischen 70 000 und 100 000 Selbsthilfegruppen
- Baden-Württemberg etwa 7000 örtliche Gruppen
- Freiburg und Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald ca. 230 Gruppen

# Ein paar Zahlen

- Die meisten Selbsthilfegruppen gibt es mit den Themen im Bereich chronische Erkrankung/Behinderung (ca. 50 %)
- 2. Schwerpunkt ist im Suchtbereich (Alkoholabhängigkeit)
- 3. Schwerpunkt im Bereich psychische Erkrankungen
- Soziale Selbsthilfegruppen (kleinste Gruppe) z. B. Adoption, Verlassene Eltern, Opfer von Gewalt, Trauer

„Jede Gruppe ist anders“

- ... und wird geprägt von den Menschen, die an den Gruppentreffen teilnehmen oder sich für die Gruppe engagieren.

# Selbsthilfegruppen Arbeitsweise und Struktur

- Selbsthilfegruppen unterscheiden sich
  - Gruppen die nach außen orientiert sind
  - Gruppen mit Orientierung nach innen
  - Selbsthilfeinitiativen

# Selbsthilfegruppen

## Arbeitsweise und Struktur

### 1. Selbsthilfegruppen mit einer Orientierung nach außen (chronische körperliche Erkrankungen)

- Erfahrungsaustausch untereinander
- Setzt sich für ihre Interessen nach außen ein
- Stärker formalisiert, oft als e. V.
- Gruppengröße bis 40 Mitglieder oder mehr
- Beratung und Information für außen stehende Personen
- Angeschlossen an Bundes- oder Landesverband

# Themen (Beispiele)

- Chronische Schmerzen
- Diabetes
- Herzerkrankung
- Inkontinenz
- Krebs
- Muskelkranke
- Osteoporose
- Parkinson
- Rheuma
- Schlaganfall und viele Themen mehr....

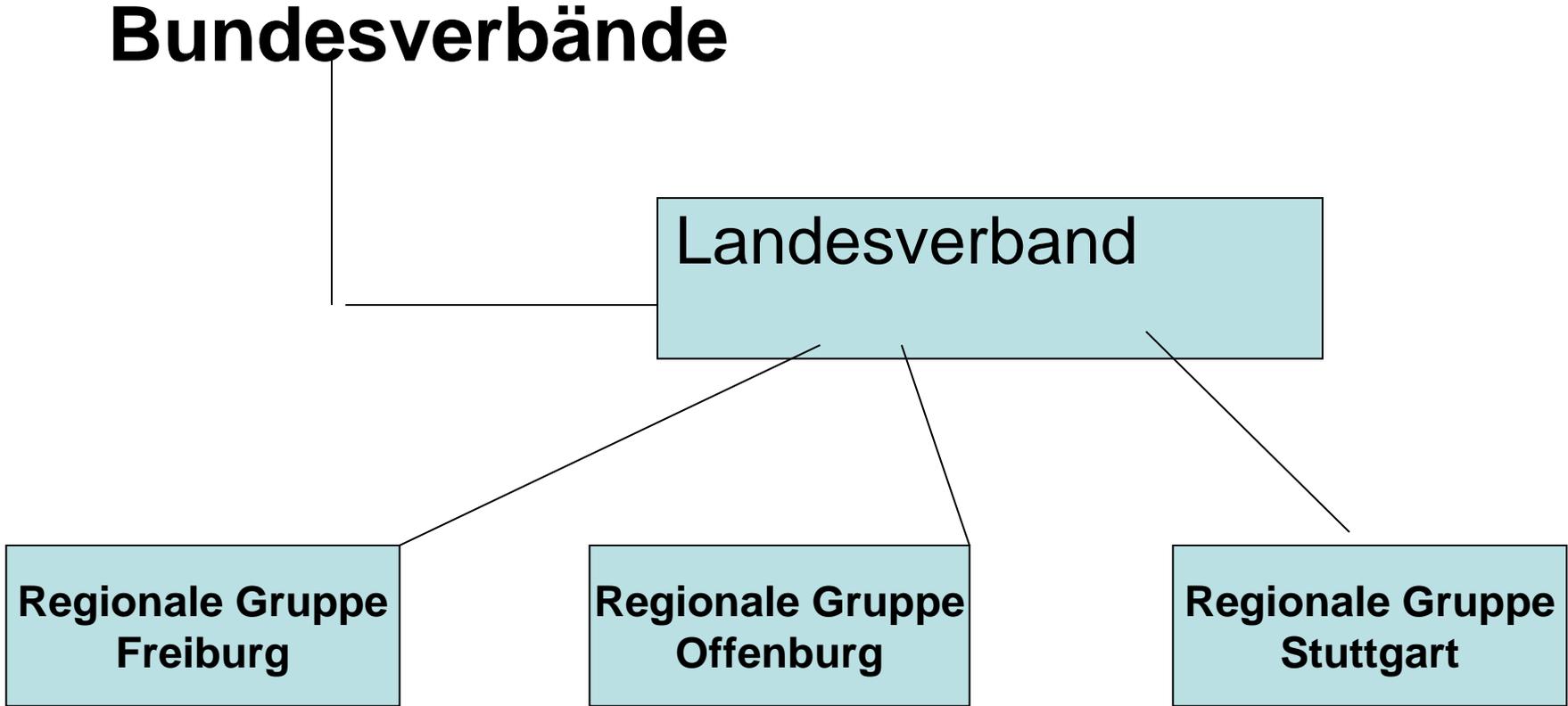
Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

**Selbsthilfe**  
Büro

# Selbsthilfeorganisationen

## Bundesverbände

Landesverband



```
graph TD; A[Bundesverbände] --- B[Landesverband]; B --- C[Regionale Gruppe Freiburg]; B --- D[Regionale Gruppe Offenburg]; B --- E[Regionale Gruppe Stuttgart];
```

Regionale Gruppe  
Freiburg

Regionale Gruppe  
Offenburg

Regionale Gruppe  
Stuttgart

# **Selbsthilfegruppen**

## **Arbeitsweisen und Struktur**

### **2. Gesprächsgruppen**

#### **Orientierung nach innen**

(häufig bei psychischen Erkrankungen,  
z. B. Angst, Depression, Zwänge, Sucht)

Treffen wöchentlich/vierzehntägig

Mitgliederzahl meist nicht über 12 – 15

Personen

# Merkmale Selbsthilfegruppe

- Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos
- Alle Mitglieder sind gleichgestellt und gleich verantwortlich
- Die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich
- Schweigepflicht
- Regelmäßige Treffen (meist zwei 2 Stunden)
- Neutraler Raum
- Meist 6 bis 12 Teilnehmer

Selbsthilfegruppen Arbeitsweise und Struktur

# Die Gesprächsgruppe

- Die Gruppe gibt sich selbst eine Struktur
- Blitzlicht
- Abwechselnde Gesprächsleitung
- Aufgaben verteilen (Schlüssel, Ansprechperson für neue usw.)
- Schwierige Gruppensituation Möglichkeit Hilfe von außen zu holen

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

**Selbsthilfe**  
Büro

# Selbsthilfegruppen

## Arbeitsweisen und Struktur

### Anonyme oder 12Schritte-Gruppen

- Anonyme oder 12-Schritte-Gruppen, arbeiten nach dem 12 Schritte-Programm (Ursprung Anonyme Alkoholiker)
- 12-Schritte-Gruppen gibt es zu inzwischen zu den unterschiedlichsten Themen (Sucht, Angehörige)
- Das 12-Schritte-Programm bietet eine Gruppenstruktur
- Respekt von Anonymität – Anonymität wird groß geschrieben
- Für Menschen mit psychischen Problemen „Emotions Anonymous“

# Weitere Themen, zu denen es Selbsthilfegruppen gibt (Spektrum Psychischer Bereiche)

- Alkoholsucht
- Angehörigengruppen, z. B. Sucht, Zwangserkrankung, Depression, bipolare Störung usw.
- Bipolare Störung
- Ängste/Phobien
- Depression
- Drogenabhängigkeit
- Essstörungen
- Psychose-Erkrankte
- Soziale Phobie
- Zwänge

# Was bietet die Selbsthilfegruppe für Betroffene

- Verständnis für die Situation des einzelnen; gegenseitige Ermutigung
- Informationen aus dem medizinischen, sozialrechtlichen Bereich;
- Mit seinen Problemen nicht alleine sein
- Das Gefühl der Zugehörigkeit- akzeptiert werden

# Was bietet die Selbsthilfegruppe für Betroffene

- Möglichkeit sich mitzuteilen
- Vorbilder in der Gruppe finden, selbst Vorbild für andere sein
- Angenommen sein trotz Krankheit

Unterstützung in der Selbsthilfegruppe hilft dem einzelnen zu einer besseren Lebensqualität und Bewältigung des Alltags

# Persönliche Statements

- „Man wird in der Gruppe verstanden, es gibt keine Schuldzuweisungen“
- „Man kann unbefangen im Kreis der Betroffenen reden“
- „Erfahrungsaustausch, Verständnis, Zugehörigkeit“
- „Es gibt einem das Gefühl, nicht alleine zu sein!“

# Grenzen der Selbsthilfegruppen

- Selbsthilfe ersetzt professionelle Hilfe nicht, sondern versteht sich als Ergänzung professioneller Hilfeleistungen
- Selbsthilfe ist nicht für jeden und zu jedem Zeitpunkt eine sinnvolle Unterstützung (z. B. nicht für Menschen in akuten Krisensituationen)

# Voraussetzung für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe

- Zuhören können
- Bereitschaft über die eigenen Probleme zu reden
- Akzeptanz anderer Lebensentwürfe und anderer Meinungen
- Bereit sein, für sich selbst was zu tun
- Bereitschaft regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen

# Rehakliniken als Mittler zwischen Patient und Selbsthilfegruppe

- Viele Patienten sind im Akutkrankenhaus mit Behandlung und dem Begreifen einer schwierigen Diagnose überfordert,
- Deshalb kommt den Rehakliniken eine besondere Rolle zu: die Verweildauer ist länger, so dass immer wieder auf das Thema Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht werden kann

# Rehaklinik als Mittler zwischen Patient und Selbsthilfegruppe

- Selbsthilfegruppen treffen sich in der Reha-Einrichtung und öffnen ihre Treffen für Patienten (Beispiel: Suchtselbsthilfe)
- Aktuelles (!) Infomaterial liegt aus – darauf wird bei der Hausführung hingewiesen
- Mitarbeiter (Ärzte, Pflegepersonal, Verwaltung) sind über Selbsthilfe informiert und können Auskunft geben

# Rehaklinik als Mittler zwischen Patient und Selbsthilfegruppe

- **Selbsthilfebeauftragte** mit Strukturen der Selbsthilfe vertraut, mit Selbsthilfekontaktstelle im Gespräch
- Beim Abschlussgespräch die Möglichkeiten der Selbsthilfegruppen vorstellen
- Im Brief an den Hausarzt erwähnen, dass über das Thema Selbsthilfegruppen gesprochen wurde

- Zertifizierungsverfahren  
„selbsthilfefreundliches Krankenhaus“  
„selbsthilfefreundliche Reha-Einrichtung“
- Weitere Infos unter:  
[www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

Zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann ermutigt werden und es können Wege geebnet werden, aber letztendlich:

„Lässt sich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe nicht verordnen!“

# Wege zu Selbsthilfegruppen

Überblick über die Selbsthilfekontaktstelle in  
BadenWürttemberg: [www.selbsthilfe-  
bw.de](http://www.selbsthilfe-bw.de)

Freiburg

[www.selbsthilfegruppen-freiburg.de](http://www.selbsthilfegruppen-freiburg.de)

# Wege zur Selbsthilfegruppen

- Bundesverbände
- Landesverbände
- NAKOS

[www.NAKOS.de](http://www.NAKOS.de)

rote/grüne/blaue Adressen

- ACHSE (seltene Erkrankungen)

# Zum Schluss

- Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

