

Ansprechpartnerin
Anja Jahn

Beratungszeiten
Montag–Freitag 9–12 Uhr
Dienstag 14–17 Uhr

Selbsthilfe–Kontaktstelle
Kreis Düren
Paradiesbenden 24, 52349 Düren
Telefon: 02421 48 92 11
selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de



Was Sie über
Selbsthilfegruppen
wissen sollten

Wir verändern.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden. Im Erfahrungsaustausch versuchen sie mit vereinten Kräften, ohne professionelle Leitung, etwas zu dessen Überwindung beizutragen.

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 regelmäßige Treffen in neutralen Räumen statt
- in der Gruppe sind meist 6–12 Teilnehmer

Mögliche Wirkfaktoren von Gesprächsselbsthilfegruppen

- Die Erfahrung mit seinen Problemen nicht alleine zu sein
- sich zugehörig und akzeptiert fühlen
- die Möglichkeit, sich mitzuteilen und Verständnis zu erfahren
- viele Informationen über das eigene Thema zu bekommen und zu hören, wie andere damit umgehen
- Eigenverantwortung erkennen und übernehmen
- selbstsicherer im Umgang mit dem eigenen Thema und mit anderen Menschen werden

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
- Probleme werden offen angesprochen
- Kommunikationsregeln 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 nicht unbedingt ein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten/Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.