



Effektiv. Gratis. Überall: Was 70.000 Selbsthilfegruppen leisten

Gemeinsam sind wir stark!

Geteiltes Leid ist halbes Leid: Sich mit anderen Betroffenen zu treffen und auszutauschen ist ein simples Rezept mit grandiosem Erfolg

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Fast jeder zehnte Bundesbürger war oder ist Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe. Nach Schätzungen der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe (NAKOS)“ gibt es in Deutschland zwischen 70.000 und 100.000 solcher Gruppen. Das ist eine mächtige Hilfsmaschine, weitgehend gratis, von und für die Bevölkerung.

Ob jemand an einer seltenen Erkrankung leidet, arbeitslos oder Opfer von Gewalt geworden ist: Selbsthilfe ist ungeheuer effektiv. Davon ist auch die Berliner Diplompsychologin Jana Hauschild überzeugt: „Zwar ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kein Ersatz für einen Arztbesuch. Aber sie kann das Wohlbefinden enorm steigern. Nicht nur spüren die Teilnehmer, dass sie mit ihrer Last nicht allein sind, sie bekommen auch Alltagstipps von Menschen, die mit denselben Hürden zu kämpfen haben, die genau wissen, wie es sich mit dem Problem tatsächlich lebt.“

Vor allem aber finden sie viel emotionale Unterstützung: „Betroffene machen oft die Erfahrung, dass das Umfeld irgendwann nicht mehr über ihr Problem sprechen will oder schlichtweg nichts mehr zu sagen weiß. Die Gruppentreffen bietet ihnen ein dauerhaft offenes Ohr.“ Wie gut, dass es sie gibt.



Für Linkshänder

Agnes Maria (57) aus München

„Die rechte Hand gilt als die ‚schöne Hand‘ – das hat mich schon als Kind geärgert. Da ich selbst alles mit links mache, kenne ich die Vorurteile und Tücken gut, mit denen Linkshänder, auch umgeschulte, sich herumschlagen. Vor 20 Jahren besuchte ich einen aufschlussreichen Vortrag zum Thema. **Danach machte ich mir das Wohlbefinden von Betroffenen zur Lebensaufgabe und gründete ‚Linkshänder e.V.‘.** Wir veranstalten regelmäßig Gruppentreffen. Da sprechen wir etwa über die Folgen von Umschulungen und alles, was unser Leben leichter macht – etwa Produkte wie Linkshänder-Brotmesser.“ (www.linkshaender-eV.de)

Für Abnehmwillige



Susanne (60) aus Bredstedt

„2006 kam ich in eine Abnehmklinik und verlor mit der 30-Gramm-Fett-Methode 57 Kilo. Per Annonce suchte ich später in meiner Heimat Bredstedt Menschen, die mit mir abnehmen und Sport treiben wollten. Die Zeitung fand meine Geschichte interessant und schrieb einen Artikel über mich. Mehr als 300 Leser meldeten sich. Bald leitete ich die erste Selbsthilfegruppe im Ort, wenig später gab es auch welche in den umliegenden Dörfern. Heute gibt es bundesweit 30 Gruppen und sogar eine in Dubai, deren Gründer ich mit Lektüre und Plänen versorge. **Ziel der wöchentlichen Treffen: Wir motivieren einander und tauschen Tipps aus.** Mehr Informationen auf www.niewiederdick.info.

Für Stalking-Opfer

Christine (35) aus Garmisch-Partenkirchen

„Mehr als zwei Jahre lang war ich selbst Stalking-Opfer. Mein Ex-Partner wollte nicht hinnehmen, dass ich mich von ihm getrennt hatte. In einer Nacht mussten meine Nachbarn den Notruf alarmieren, weil er versuchte, die Tür einzutreten und mir und meinem Sohn drohte. Ich zeigte ihn an, 2012 wurde er verurteilt. Damit ist mein Fall ein besonderer – denn noch immer werden nur rund zwei Prozent aller Stalker verurteilt. Durch meine eigenen Erfahrungen wurde ich Expertin auf diesem Gebiet. Ich berate Opfer, halte Vorträge. 2013 gründete ich eine Selbsthilfegruppe, zu der bis zu acht Frauen kommen. Wir treffen uns einmal im Monat, im Moment häufiger, weil wir einen Selbstverteidigungskurs machen. **Das Beste an den Treffen: Die Teilnehmerinnen müssen sich nicht groß erklären – die anderen verstehen genau, was sie meinen.** So spüren sie: ‚Ich bin nicht verrückt, ich bilde mir das nicht ein.‘ Das tut den Frauen gut.“ Mehr Infos: www.stalking-justiz.de



Für Alkoholiker

Norbert (55) aus München

„An einem Tag im Jahr 2002 wusste ich: ‚Wenn ich so weitermache, lebe ich nicht mehr lange.‘ Ich schloss mich einer Selbsthilfegruppe für Alkoholiker an. **Der vertrauensvolle Austausch mit anderen Betroffenen fing mich auf. Schritt für Schritt konnte ich meine Verhaltensmuster erkennen und verändern.** Seit damals bin ich trocken. Ich fand zu meiner Leidenschaft, der Kunst, zurück und entwickelte den Wunsch, selbst zu helfen. Deshalb ließ ich mich zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer ausbilden und leitete selbst eine Gruppe.“ Mehr Infos: www.blaues-kreuz-muenchen.de

TIPPS & INFOS

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Kontaktstellen unterstützen Interessenten bei der Gründung



UNSER EXPERTE:

Frank Omland

Diplom-Sozialpädagoge und Leiter der Kontaktstelle Hamburg Altona und Harburg www.kiss-hh.de

Was ist Schritt eins auf dem Weg zur eigenen Selbsthilfegruppe?

„Wenn jemand eine Gruppe gründen möchte, meldet er sich am besten bei einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Es gibt sie in jeder Stadt und jedem Landkreis. In einem Vorgespräch werden alle Fragen zur Gruppen-gründung, zum Beispiel zu Ausrichtung, Zielen, Organisation und Finanzierung geklärt. Außerdem erarbeiten wir zusammen ein Regelwerk für die späteren, regelmäßigen Gruppentreffen. Fehlt es an Mitgliedern – drei müssen es mindestens sein – nehmen wir den Interessenten in unser Register auf und vermerken, dass er weitere Mitstreiter sucht.“

Raummierte, Werbung: Kommen da Kosten auf mich zu?

„Nein. Die Werbung und Öffentlichkeitsarbeit übernehmen wir. Anfallende Materialkosten können auch erstattet werden. Die Kontaktstellen sorgen sogar für die Räumlichkeiten und zahlen die Raummierte.“

Kann man auch während der Treffen Hilfestellung bekommen?

„Am Anfang kann ein Mitarbeiter der Kontaktstelle mit hineinkommen und das Treffen moderieren. Dabei geht es erst einmal darum, Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer zu sammeln und dafür zu sorgen, dass sie miteinander ins Gespräch kommen.“

Wichtige Adressen:

► **ONLINE-ÜBERSICHT** Die „Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ vernetzt und vermittelt Kontakte. www.nakos.de

► **HOTLINE** Hier beantwortet die NAKOS telefonisch Fragen zur Selbsthilfe: 030/31 01 89 60