

## Was ist eine Selbsthilfegruppe und wie funktioniert sie?

- Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme **selbst** in die Hand zu nehmen und aktiv, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, nach einer Lösung zu suchen.
- Die Selbsthilfegruppe ist ein **freiwilliger Zusammenschluss** von Menschen, die ein **gemeinsames Thema verbindet**.
- Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe geschieht **selbstbestimmt und gleichberechtigt**.
- Von den Mitgliedern wird eine **kontinuierliche, aktive Mitarbeit** erwartet. Dadurch kann ein Zugehörigkeitsgefühl entstehen. Wer lediglich eine Auskunft benötigt oder eine fachliche Frage hat, aber nicht dauerhaft aktiv mitarbeiten kann oder mag, der sollte sich lieber an eine entsprechende Beratungsstelle wenden.
- Selbsthilfegruppen werden **nicht** dauerhaft von Professionellen begleitet.
- Bei regelmäßig stattfindenden Sitzungen werden in gemeinsamen Gesprächen Erfahrungen ausgetauscht, gegenseitig **Entlastung und Unterstützung** gegeben.
- **Ziele** der Gruppe werden von den Mitgliedern in der Gruppe gemeinsam festgelegt und richten sich nach den jeweiligen Bedürfnissen.
- Gemeinsam festgelegte Regeln und Abläufe können der **Orientierung** dienen und sollten von allen Mitgliedern beachtet werden.
- Menschen in Selbsthilfegruppen sind durch ihren fortdauernden Erfahrungsaustausch zu **ExpertInnen** in eigener Sache geworden.

### In Selbsthilfegruppen können Menschen lernen,

- *wieder auf andere zuzugehen,*
- *soziale Kontakte zu knüpfen,*
- *neue Lebensperspektiven zu finden,*
- *die eigene Isolation zu überwinden,*
- *Probleme und ihre Folgen besser zu bewältigen.*

Selbsthilfegruppen sind eine effektive Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung, aber kein Ersatz!

**Selbsthilfe ist keine Therapie!**