

## ► Prävention kompakt

Auf diesen Seiten finden Sie nützliche Erklärungen von Begriffen rund um das Thema Prävention von A wie A.C.A.B. bis Z wie Zoll.



## Selbsthilfegruppe

Bei einer Selbsthilfegruppe handelt es sich um einen Zusammenschluss von Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen, psychischen oder familiären Problemen. Innerhalb der Gruppe können sie Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen können betroffenen Patienten helfen, den Alltag mit ihrer Erkrankung bzw. ihrer erschwerten Lebenssituation besser zu meistern. Sie werden nicht von professionellen Helfern (z. B. Ärzten oder Therapeuten) geleitet, sondern oftmals von Ehrenamtlern oder Personen, die in ihrer Vergangenheit ebenfalls von der Krankheit oder dem Problem betroffen waren. Auftretende Probleme können in der Gruppe diskutiert und durch das Zurückgreifen auf den gemeinsamen Erfahrungsschatz besser gelöst werden. Dazu treffen sich die Gruppenteilnehmer regelmäßig – etwa ein Mal pro Woche oder ein Mal im Monat – an einem bestimmten Ort. Selbsthilfegruppen gibt es nicht nur für unmittelbar Betroffene, sondern auch für deren Angehörige.

### Große Bandbreite

Selbsthilfegruppen gibt es heutzutage für Betroffene fast aller Krankheiten und Störungen, z. B. für

- Übergewichtige,
- Bulimiker,
- Diabetiker,
- Menschen mit Sprachstörungen,
- Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen (z. B. Blinde),
- Krebspatienten,
- Schlaganfallpatienten,
- Menschen mit chronischen Krankheiten,
- psychisch Kranke oder
- Suchtkranke (z. B. Alkohol- oder Drogenabhängige).

Darüber hinaus werden Selbsthilfegruppen auch für Menschen angeboten, die sich in einer (vorübergehenden) Krisensituation befinden. Dazu zählen beispielsweise Mobbingopfer, Gewaltopfer oder Angehörige, die auf tragische Weise einen geliebten Menschen verloren haben.

### Kontaktmöglichkeiten

In Deutschland gibt es schätzungsweise bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen, so dass sich, egal für welches gesundheitliche oder psychische Problem, oft auf eigene Initiative eine passende Selbsthilfegruppe in der Nähe findet. Eine weitere Möglichkeit zur Kontaktaufnahme bietet die [Adress-Datenbank](#) der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). Gesundheitliche Selbsthilfegruppen werden in der Regel von der gesetzlichen Krankenversicherung gefördert.

### Siehe auch:

[Alkoholsucht](#)

[Mobbing](#)

[Zurück](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur