



## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN FÖRDERN DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen arbeiten ehrenamtlich: Sie beraten Betroffene, begleiten und unterstützen sich gegenseitig bei unterschiedlichen Krankheitsthemen und sozialen Belangen. Aber wie akquirieren sie ihre Mitglieder, wo finden sie Räume für ihre Treffpunkte und wer sagt ihnen, wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert? Eva Kreling, Vorstandsmitglied des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. (SHK Bayern) und Mitglied des Selbsthilfezentrums (SHZ) München, gibt Antworten.

**Eva Kreling setzt sich mit ihren Mitstreitern dafür ein, Selbsthilfe bei niedergelassenen Ärzten bekannter zu machen.**



Laut Schätzungen existieren in Bayern 11.000 Selbsthilfegruppen mit zirka 500.000 Mitgliedern zu über 800 Themen. Für kleine Gruppen gibt es drei Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen: Entweder bei einer Selbsthilfevereinigung zu ihrem jeweiligen Thema wie zum Beispiel bei der Bayerischen Krebsgesellschaft. Oder bei einer

der Themen übergreifenden Dachorganisationen wie der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bayern oder dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband. Die dritte Möglichkeit ist die Selbsthilfekontaktstelle, die es in vielen größeren und kleineren Orten Bayerns gibt. Sie ist grundsätzlich für alle Gruppen Ansprechpartner und besonders dann wichtig, wenn es zu einem neuen Thema Interessenten gibt und sich noch gar keine Selbsthilfevereinigung gegründet hat. Im Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. mit der Geschäftsstelle Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) gibt es 30 dieser die Selbsthilfe unterstützenden Einrichtungen, die mit hauptamtlichem Personal vielfältige Leistungen erbringen – immer mit dem Ziel, die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit zu vertreten. Am Beispiel des SHZ in Mün-

chen werden hier die verschiedenen Arbeitsbereiche einer Selbsthilfekontaktstelle dargestellt.

### Gründung und Unterstützung

Herr und Frau H. wandten sich an das SHZ, weil sie sich wegen der Online-Sucht ihres Sohnes mit anderen Eltern austauschen wollten. Eine Sozialpädagogin beriet sie in mehreren Gesprächen, wie sie Mitstreiter finden können, was die Leitung einer Gruppe bedeutet und welche Inhalte die Gruppe vermitteln sollte, wie ein Informationsflyer gestaltet wird und wie das SHZ Selbsthilfegruppen mit Beratung, Öffentlichkeitsarbeit und zahlreichen Fortbildungen begleitet. Herr und Frau H. besuchen inzwischen sehr gerne die Veranstaltung „Selbsthilfe trifft Selbsthilfe“, einen Abend, an dem unterschiedli-



che Gruppen unter Leitung des SHZ miteinander in Kontakt kommen und sich mit Fragen und Lösungen zur Gruppenarbeit beschäftigen.

**Raum für Vielfalt**

Kontaktstellen bieten kostenfrei Räume an, die verwaltet, gestaltet und instand gehalten werden. In den sechs Räumen des SHZ treffen sich regelmäßig etwa 200 Gruppen im Jahr: Gesundheitsgruppen zu Themen wie Sucht, Depression, Migräne. Soziale Gruppen wie Frauen-, Männergruppen, Migrantengruppen, das LETS-Tauschnetz München (Dienstleistungstauschbörse) oder die Literaturgruppe. Die meisten treffen sich 14-tägig oder monatlich einmal am Abend für zwei Stunden. Im sogenannten „Gruppenbüro“ teilen sich zirka zehn verschiedene Gruppen die Infrastruktur und beraten jeweils stundenweise zu ihrem Thema, zum Beispiel zu Hepatitis C oder Borreliose, auch eine kurdische Frauengruppe ist vertreten. In den zwei Veranstaltungsräumen finden Fortbildungen, Fachtage und Vorträge zu Themen wie Depression, Osteoporose oder Wohnen im Alter statt. Ein Raumvergabeprogramm hilft dabei, diese vielfältige Nutzung reibungslos sicherzustellen.

Verzweifelte Menschen mit einer neuen Diagnose wie zum Beispiel Krebs, aber auch Fachpersonal der medizinischen Versorgung erhalten

über die Kontaktstelle den Zugang zu entsprechenden Gruppen. In München existiert eine umfangreiche Datei mit 1.200 Datensätzen, die beständig aktualisiert wird. Das Team von SHZ berät vor Ort, telefonisch und per E-Mail – 2010 waren es über 4.000 Anfragen, die das geschulte Fachpersonal bearbeitet hat. Dabei wird das Team auch mit schwierigen Situationen konfrontiert, zum Beispiel wenn ein verzweifelter Mensch in Suizidabsicht schnelle Hilfe benötigt.

**Selbsthilfe: Werte stärken**

Auch wenn Selbsthilfe zunehmend anerkannt wird, ist es noch lange nicht selbstverständlich, dass medizinisches Fachpersonal auf Selbsthilfe hinweist oder soziale Organisationen sich für den Ansatz der Selbstorganisation öffnen. Selbsthilfekontaktstellen gehen auf Berufsverbände in der medizinischen Versorgung und auf Kliniken zu, kooperieren mit Gesundheitseinrichtungen und führen zum Beispiel mit der KVB oder den Apotheker- und Krankenkassenverbänden Kongresse, Projekte und Veranstaltungen durch (weitere Infos hierzu unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)). Das SHZ, das von der Landeshauptstadt und den gesetzlichen Krankenkassenverbänden gefördert wird, hat mit Modellprojekten und wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder den Wert der Selbsthilfe unter Beweis gestellt. So auch

mit seinem jüngsten Projekt, das gemeinsam mit der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, zum Thema „Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ durchgeführt wurde und dessen Ergebnisse auf der Internetseite des SHZ veröffentlicht sind.

**Selbsthilfe politisch absichern**

Selbsthilfe ist vielfältig und bunt. Das SHZ widmet sich den Themen im Rahmen von Fachtagen und mit Berichten und Gruppengründungen. Ob Familienselbsthilfe, Selbsthilfe im Alter, Migranten-, Männer- oder Frauengruppen: Selbsthilfe wird als Teil des Bürgerschaftlichen Engagements (BE) auch in Gremien verankert, die der Politik – wie hier dem Stadtrat – zuarbeiten: im Fachbeirat BE, dem Gesundheitsbeirat oder dem Selbsthilfebeirat. Denn Selbsthilfe bereichert das Angebot in einer Kommune durch die Unterstützung der Bürger. Selbsthilfekontaktstellen fördern diese Bewegung überall in Bayern.

**Informationen und Kontakt:**

Selbsthilfezentrum (SHZ) München  
 Telefon 0 89 / 53 29 56 – 11  
 Internet [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Selbsthilfekoordination Bayern  
 Telefon 09 31 / 2 05 79 10  
 Internet [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

*Eva Kreling, SHZ München*