



Selbsthilfe – Informationen und Einblicke in die vierte Säule des Gesundheitssystem

**Workshop im Rahmen der Online-Fachtagung „Für Alle(s) was
dabei?! Riskanter Medikamentengebrauch im Alltag“
am 17.09.2021**



Was ist Selbsthilfe?

- wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit
- Menschen mit den gleichen Themen, Krankheiten, Behinderungen, seelischen Problemen
- Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden
- auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen



Fakten, Fakten

- **In Deutschland**
ca. 3 Mio. Menschen ins Selbsthilfegruppen
70.000 - 100.000 Selbsthilfegruppen
- **In Berlin**
ca. 1.800 Selbsthilfegruppen
- **Große Themenvielfalt**



Themen

- Krankheiten (Rheuma, MS, Diabetes...)
- Sucht (Alkohol, Medikamente, Spiel...)
- Psychische Themen (Ängste Depressionen, Burn-Out...)
- Soziale Themen (Arbeitslosigkeit, Gewalt...)
- Behinderungen
- Migration, Gender, Senior*innen...



Selbsthilfegruppen...

- arbeiten selbstbestimmt (Inhalt und Form)
- verschiedene Gruppenformen
 - anonym
 - klassisch
 - kreative Methoden
 - Stammtisch
 - online
 - im Park
- werden in der Regel nicht von professionellen Helfern geleitet
- treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen
- aktive und kontinuierliche Mitarbeit ist erwünscht
- Inhalte und Themen werden gemeinsam festgelegt
- im Mittelpunkt der Gruppenarbeit steht der gemeinsame Erfahrungs- und Informationsaustausch



Selbsthilfegruppen finden

- Berliner Datenbank:
<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen>
- bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstellen:
<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen>
- Selbsthilfeorganisationen/-verbände (z. B. Alzheimer Gesellschaft Berlin oder Narcotics Anonymous (NA))
- bundesweite Datenbank:
<https://www.nakos.de>



Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK)

- Schnittstellen zwischen Selbsthilfe und professioneller sozialer Hilfe
- an 16 Standorten in Berlin
- Förderung über die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales, die gesetzlichen Krankenversicherungen und Spenden



Aufgaben der SHK

- Beratung und Information
- Vermittlung in bestehende Gruppen
- Unterstützung bei der Gruppengründung
- Anleitung einer neuen Gruppe
- Räumlichkeiten
- Konfliktberatung und Supervision
- Fortbildungen



Professionelle in der Selbsthilfe

- unterstützen
- machen sich selbst überflüssig
- Komm-Struktur



Stärken und Grenzen der Selbsthilfe



Stärken der Selbsthilfe

- für alle Menschen offen
- niedrigschwelliger Zugang
- Vielfalt der Themen und Formen
- Freiwilligkeit
- mitunter schneller verfügbar als z. B. eine Psychotherapie
- weitestgehend unabhängig von Finanzen



Grenzen der Selbsthilfe

- Voraussetzung: eingestehen des eigenen Hilfebedürfnisses und eigenes Engagement
- ungeeignet für Menschen in akuten Krisen
- Selbsthilfegruppen sind z. T. etablierte, geschlossene Systeme
- Überforderung der Gruppen durch einzelne Teilnehmende
- professionell angeleitete Gruppen sind mitunter zugänglicher, schneller erreichbar, heterogener



Wirkungen und Erfahrungen der Selbsthilfe

- Teilnehmende können besser mit ihren Belastungen umgehen
- selbständigerer und selbstbewussterer Umgang mit ihrem Problem als andere in vergleichbaren Situationen

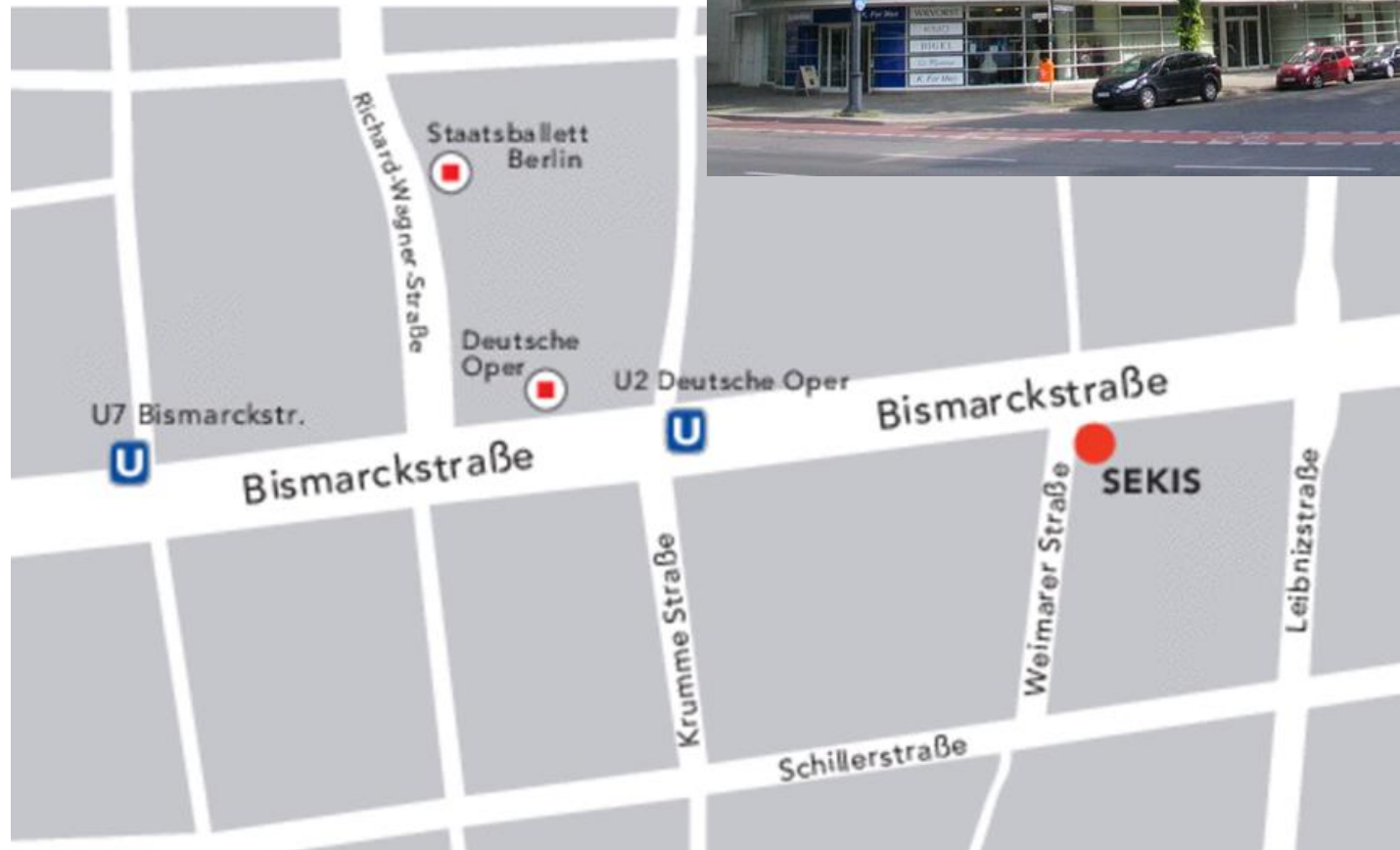


Anliegen an Sie

- geben Sie die Informationen gerne weiter
- informieren sie Menschen, mit denen Sie zu tun haben
- nehmen Sie Interessierten die Berührungsängste
- nutzen und verweisen Sie auf unsere Datenbank
- nehmen Sie gerne Kontakt zu einer Selbsthilfe-Kontaktstelle auf
- nutzen Sie die Selbsthilfe für sich
- nutzen Sie den Selbsthilfe Newsletter
<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/newsletter>



Standort von SEKIS Berlin



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

SEKIS Berlin

eine Einrichtung von

SELKO – Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e. V.

Bismarckstraße 101 - 10625 Berlin Charlottenburg

Tel 030 890 285 37

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis-berlin.de

facebook.com/selbsthilfeberlin

instagram.com/selbsthilfeberlin

twitter.com/SelbsthilfeBer

youtube.com/c/SelbsthilfeBerlin

