



Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart



Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart

## Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart  
Tübinger Straße 15  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711 - 640 61 17  
Fax 0711 - 607 45 61

info@kiss-stuttgart.de  
www.kiss-stuttgart.de

Gestaltung: [www.projektgruppe.de](http://www.projektgruppe.de)

# Selbsthilfegruppen

Informationen  
für Menschen in  
Heilberufen

## Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet: Die gleiche Krankheit oder Behinderung (z.B. Krebs, Alkoholsucht, Stottern...), die gleiche seelische oder soziale Situation (z. B. Trennung, Erkrankungen eines Angehörigen, Migration...), die gleiche Situation in ihrem Umfeld (z. B. krank machende Luft, zu wenige Spielplätze). Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind und werden „ExpertInnen in eigener Sache“. Gemeinsam suchen sie nach Wegen und Möglichkeiten für mehr Lebensqualität.

In Selbsthilfegruppen wird eine Fülle unterschiedlicher Problemlagen bearbeitet, die Raum für die psychischen und sozialen Faktoren der Krankheitsverarbeitung und –bewältigung lassen, wie beispielsweise die Überwindung von Einsamkeit und Isolation. Selbsthilfegruppen entfalten sowohl das Selbsthilfe-Prinzip – das heißt Lösung von Problemen ohne professionelle Hilfe -, als auch das Gruppen-Prinzip –das heißt gemeinschaftliche Problembearbeitung.

Die Gruppenmitglieder kommen freiwillig zusammen, sie entscheiden gemeinsam, was für sie hilfreich ist und sie organisieren ihre regelmäßigen Treffen eigenverantwortlich selbst.

Selbsthilfegruppen gibt es in den unterschiedlichsten Organisationsformen von der kleinen informellen Gesprächsgruppe (z.B. Menschen mit Depressionen) bis zum großen bundesweiten Verband (z. B. Rheuma-Liga).

## Was Selbsthilfegruppen leisten können:

- Informations- und Erfahrungsaustausch
- psychoemotionale Unterstützung
- Förderung von Motivation und Eigenverantwortung
- Überwindung sozialer Isolation
- praktische Unterstützung
- Interessenvertretung
- laiengerechte Information (durch Broschüren, Veranstaltungen, Gespräche)
- Öffentlichkeitsarbeit (Informationsmaterial, Vorträge, Aktionstage, etc)
- Beratung Betroffener und Angehöriger
- Engagement für soziale Gleichberechtigung auf allen Ebenen

## Gemeinsame Anliegen von Selbsthilfegruppen und Menschen in Heilberufen:


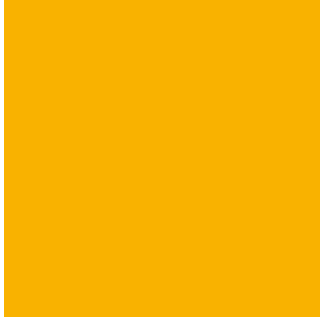
- Abbauen von Vorurteilen in der Gesellschaft
- Eintreten für eine Humanisierung und Qualitätsverbesserung der medizinischen Versorgung
- Vortreiben von Forschung
- Aufdecken von Versorgungslücken



## Was haben Fachleute von einer Kooperation mit Selbsthilfegruppen?

- Wissenszuwachs und Kompetenzerweiterung durch das Erfahrungswissen der Betroffenen
- Ergänzung der ärztlichen Betreuung
- zeitliche Entlastung
- psychische Entlastung
- Verbesserung der Arzt-Patienten-Beziehung
- Verbesserung der Compliance
- Arzttreue

Die Betreuung von chronisch Kranken ist zeitaufwendig, mehr als die Vermittlung der Basisinformationen ist in der Sprechstunde meist nicht möglich. In Selbsthilfegruppen ist viel Zeit für ausführlichen Informations- und Erfahrungsaustausch, können Krisen aufgefangen werden, die Motivation kann verbessert werden und damit auch die Compliance und der Therapieerfolg.




## Wie profitieren Selbsthilfegruppen von einer Kooperation mit Fachleuten?

- Informationen über Krankheitsursachen
- Informationen über Behandlungsmöglichkeiten
- praktische Unterstützung
- Anerkennung und Akzeptanz
- neue Gruppenmitglieder
- Verbesserung der Arzt-Patienten-Beziehung

Menschen in Selbsthilfegruppen sind ExpertInnen in eigener Sache, im Umgang mit ihrer Krankheit, mit ihrem Problem. Auf medizinischem Gebiet sind sie Laien.

Selbsthilfegruppen brauchen Informationen über Krankheitsursachen und Möglichkeiten der Behandlung, sie brauchen AnsprechpartnerInnen für medizinische Fragen.



## Wie können Sie Selbsthilfegruppen unterstützen?

### Beratung von Patientinnen und Patienten:

- über die Existenz und Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen aufklären
- zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen motivieren
- auf die Selbsthilfekontaktstelle hinweisen

### Beratung von Selbsthilfegruppen:

- in medizinischen Fragen beraten
- über neue Heil- und Hilfsmittel informieren
- Vorträge in Gruppen halten

### Öffentlichkeitsarbeit:

- Informationsmaterial über Selbsthilfegruppen in der Praxis auslegen
- Ein Plakat der Selbsthilfekontaktstelle im Wartezimmer aufhängen
- Visitenkarten der Selbsthilfekontaktstelle bereithalten oder auslegen
- in der Fachöffentlichkeit die Interessen der Selbsthilfegruppen vertreten
- KollegInnen über die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen aufklären

### Organisatorische Hilfen:

- Räume für Gruppentreffen zur Verfügung stellen
- unterstützen bei der ReferentInnensuche

## Was macht die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart?

### KISS Stuttgart

- informiert, berät und vermittelt selbsthilfeinteressierte Menschen;
- verfügt über aktuelle Daten von Selbsthilfegruppen in Stuttgart;
- unterstützt bei der Gründung von Selbsthilfegruppen;
- organisiert Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen;
- berät und unterstützt Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit;
- vernetzt Selbsthilfegruppen;
- leistet umfassende Öffentlichkeitsarbeit zum Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe und für Selbsthilfegruppen;
- stellt Kontakte zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten her;
- sammelt und verleiht Literatur über Selbsthilfe in Gruppen.

Der Trägerverein "Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V." und der „Förderverein KISS Stuttgart“ sind gemeinnützig. KISS Stuttgart wird gefördert durch die Stadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Baden-Württemberg.

### Für Interessierte von außerhalb Stuttgarts:

Eine Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe und bundesweit arbeitende Selbsthilfeorganisationen finden Sie auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg auf [www.selbsthilfe-bw.de](http://www.selbsthilfe-bw.de).