

Die Selbsthilfegruppen der Region miteinander und füreinander

Karin Grabe

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Psychoonkologin (DKG)

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Landshuter Str. 19

93047 Regensburg

0941 / 59 99 783

Definition Selbsthilfegruppen

- selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen
- gleiches Problem oder Anliegen
- Bedürfnis, etwas dafür oder dagegen zu unternehmen
- Eigene Betroffenheit (selbst oder als Angehörige)

Typische Bereiche für Selbsthilfegruppen

- Chronische oder seltene Krankheiten
- Lebenskrisen
- Belastende soziale Situationen

Ziele von Selbsthilfegruppen

- Veränderung der persönlichen Lebensumstände
- Praktische Lebenshilfe
- Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit
- Politische Interessensvertretung (Lobbyarbeit)

Selbsthilfeorganisation

- Überregionaler landes- oder bundesweiter Zusammenschluss von SHG
- häufig mit Geschäftsstelle und Beratungsstellen
- meist Mitglied in Dachorganisationen wie z.B. im Paritätischen Wohlfahrtsverband
- spezifisches Indikationsgebiet
- Bsp. auf Bundesebene: Deutsche Hirntumorhilfe e.V.
- Bsp. auf Landesebene: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Selbsthilfekontaktstelle

- eigenständige, örtlich oder regional arbeitende professionelle Beratungseinrichtung
- Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote für neu zu gründende und bestehende Selbsthilfegruppen
- politische Arbeit und Gremienarbeit zur Verankerung der Selbsthilfe
- Beratung bei der Beantragung von Fördermitteln

- Beispiel: KISS Regensburg (KISS-Verzeichnis)

Zahlen

- Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland: 70 000 – 100 000 mit
- 3 – 4 Mio Mitgliedern
- Bayern: 11 000 Selbsthilfegruppen mit ca. 500 000 Mitgliedern
- über 800 verschiedene Themen
- ca 9% der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands war schon einmal Teilnehmer/in in einer Selbsthilfegruppe

Geschichte

- Vorläufer in den Emanzipationsbewegungen des 19. Jahrhunderts, insbesondere der Frauen- und Jugendbewegung
- Freier Austausch von Gleichgesinnten
- → erste Ansätze gesundheitsorientierter Selbsthilfe
- nach 1960 Entwicklung offener Selbsthilfe
- „mündige/r Patient/in“
- DDR: Selbsthilfegruppen v.a unter kirchlichem Dach

Selbsthilfegruppen heute

- Anerkennung der Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzung im professionellen Gesundheitssystem
- Einbindung von Selbsthilfegruppen in Organzentren

Finanzierung von Selbsthilfegruppen

- Wichtige Förderpartner für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen sind gesetzliche (nicht private!) Krankenkassen
- Förderung durch Bayerisches Staatsministerium Arbeit&Sozialordnung, Familie& Frauen
- Weitere Fördermöglichkeiten z.B. über Rentenversicherung, Pflegekasse, Mitgliedsbeiträge, Kommunen, private Spenden und
- Sponsoring
 - Leitsätze und Richtlinien müssen beachtet werden!
 - Transparenz und Offenheit!

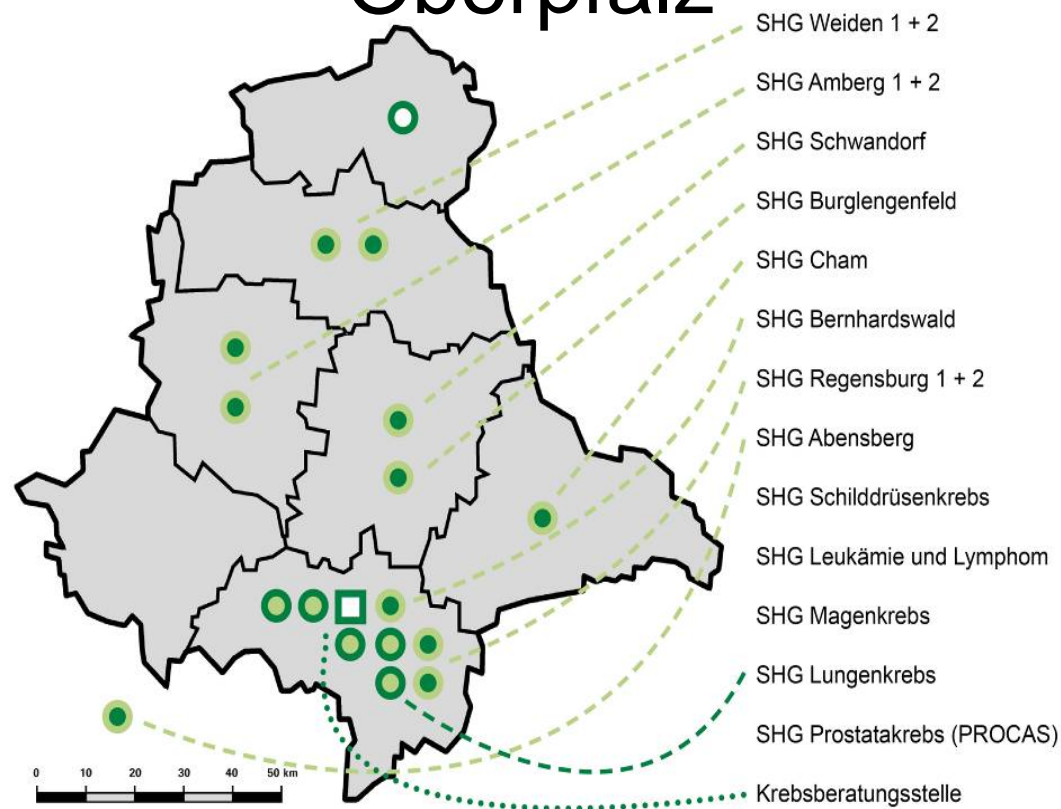
Wirkungen von Selbsthilfegruppen

- „Ich bin nicht allein“
- Erfahrungs- und Gedankenaustausch (Anregungen)
- Lernen durch die Erfahrung Anderer (Krankheitsbewältigung)
- Zusammenhalt
- Verstanden Werden (die anderen wissen, wovon ich spreche)
- Anderen hilfreich sein können
- Erweiterung der eigenen Möglichkeiten
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Öffentliches Auftreten

Selbsthilfegruppen in der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V

- knapp 200 Gruppen in Bayern
- 16 Gruppen in der Oberpfalz
- die Kontaktvermittlung erfolgt über die Krebsberatungsstellen in den einzelnen Regierungsbezirken

Selbsthilfegruppen der BKG e.V. in der Oberpfalz



Selbsthilfegruppen der BKG e.V. in der Oberpfalz

Selbsthilfegruppen
für spezielle Erkrankung

SHG Weiden 1 + 2

SHG Amberg 1 + 2

SHG Schwandorf

SHG Burglengenfeld

SHG Cham

SHG Bernhardswald

SHG Regensburg 1 + 2

SHG Abensberg

SHG Schilddrüsenkrebs

SHG Leukämie und Lymphom

SHG Magenkrebs

SHG Lungenkrebs

SHG Prostatakrebs

Unterschiede der Selbsthilfegruppen

- Gruppengröße
- Gruppen mit speziellem Schwerpunkt
 - hinsichtlich der Erkrankung
 - hinsichtlich der Lebenssituation
- regionale Besonderheiten
- Veränderungen im Laufe der Zeit



Miteinander

wie sonst !

**Betroffene
für
Betroffene**

**Die Selbsthilfegruppe
für an Krebs erkrankte Frauen
ist eine Gruppe der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V..**

Das Wissen und die Erfahrung der
Psychosozialen Krebsberatungs-
stelle Regensburg der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
steht Ihnen bei Fragen zum Thema
Krebs zur Verfügung.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Regensburg der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Landshuter Straße 19
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 59 99 783
Fax: 0941- 5 99 97 84
E-Mail: [bra-regensburg@
bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:bra-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de)

Sie können die Arbeit der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
unterstützen:
**Spendenkonto 134 460
Sparkasse Regensburg
(BLZ 750 600 00)**



**Selbsthilfe-
gruppe**

für

**an Krebs erkrankte
Frauen**

Abensberg

AnsprechpartnerIn:

Christine Plehler
Dünenweg 13
93326 Abensberg
Ta.: 09413 – 2218
Erreichbar ab 13.30 Uhr
E-Mail: Christine.Plehler@t-online.de



Gemeinsam sind wir
stark

**Wir treffen uns ein-
mal monatlich um:**

- Offen miteinander zu reden
- Uns gegenseitig zu unterstützen
- Zu lernen auch mit der Krankheit ein erfülltes Leben zu führen
- Informationen auszutauschen

**Gib jedem Tag die
Chance,**

**der schönste Deines
Lebens**

zu werden

(Mark Twain)



Kraft und Stärke

Gemeinsam sind wir
stark

**Wir treffen uns ein-
mal monatlich um:**

- neue Kontakte zu knüpfen
- Spaß miteinander zu haben
- Selbstbewusstsein zu stärken
- Lebensfreude zu gewinnen

Regeln in Selbsthilfegruppen

- Verschwiegenheit
- Blitzlichtrunde
- Gesprächsregeln
- Eigenverantwortlichkeit
- Vorsicht mit Ratschlägen
- Verbindlichkeit und Verlässlichkeit



Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch die BKG e.V.

- Starthilfe durch professionelle BeraterInnen und erfahrene GruppenleiterInnen
- 2-tägiges Einführungsseminar für neue GruppenleiterInnen
- Kompetente Unterstützung und vielfältiges Beratungsangebot (sozialrechtlich, psychosozial, psychoonkologisch, medizinisch durch die BeraterInnen der Krebsberatungsstellen
- Spezielle Gruppenangebote und Supervision für GruppenleiterInnen

Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch die BKG e.V.

- Fortbildungsveranstaltungen für SelbsthilfegruppenleiterInnen und Stellvertretungen
- Regelmäßige Informationen zu krankheitsrelevanten Themen
- Unterstützung bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Kostenlos: Broschüren, Faltblatt-Erstellung, Visitenkarten
- Gezielte Lobbyarbeit einer großen Organisation mit hauptamtlich tätigen MitarbeiterInnen

Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch die BKG e.V.

- Vertretung der Selbsthilfe im Vorstand durch ein Delegiertensystem, direkte Ansprechpartner für Anliegen aus der Selbsthilfe
- Versicherungsschutz bei ehrenamtlichen Tätigkeiten und Mitgliedschaft in der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
- Hilfe bei Finanzierungsfragen
- Unterstützung bei der Erarbeitung des Internetauftritts einer Selbsthilfegruppe

Danke
für Ihre Aufmerksamkeit!



Karin Grabe

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG)

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Regensburg
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Landshuter Str. 19
93047 Regensburg
0941 / 59 99 783

