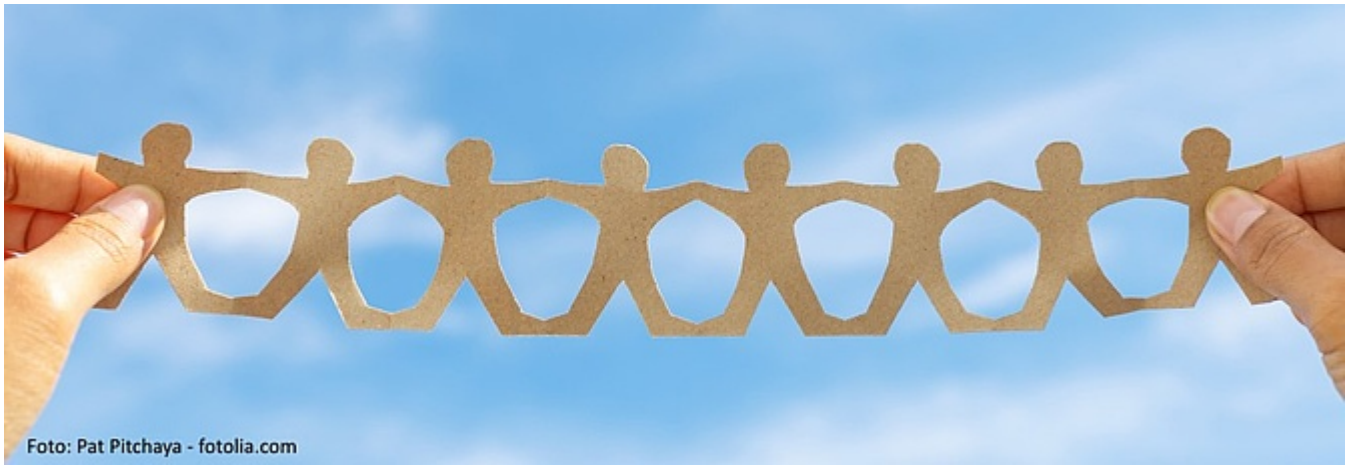
SOZIALE SELBSTHILFE: STARK DURCH GEMEINSCHAFT

02. Juli 2024 Erstellt von Thomas Neumann, Referat Verbandskommunikation



Selbsthilfe ist ein wirkungsvoller Ansatz, bei dem sich Menschen gegenseitig auffangen und stärken. Oft steht jedoch nur die gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Mittelpunkt. Die soziale Selbsthilfe kommt bisher zu kurz. Das möchte der Paritätische Sachsen künftig ändern.

„Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist in Sachsen gut aufgestellt. Allein in unserer Mitgliedschaft haben wir eine große Zahl an Selbsthilfeorganisationen sowie einige Kontaktstellen. Sachsenweit gibt es weitere Netzwerke sowie unzählige Selbsthilfegruppen“, stellt Nicole Börner, Referentin für Selbsthilfe im Paritätischen Sachsen, fest.

Soziale Selbsthilfe stärker ins Bewusstsein holen

Schon seit längerem überlegt sie jedoch, wie andere Formen der Selbsthilfe gestärkt werden können. Ihr geht es besonders um die soziale Selbsthilfe, bei der sich Menschen in verschiedensten Lebenslagen miteinander Austauschen, sich unterstützen oder einfach auch nur zuhören. „Ob in der Seniorenbegegnung, dem Elterncafè, der Gruppe Alleinerziehender oder dem Jugendtreff – um nur einige zu nennen - überall treffen Menschen aufeinander, die ähnliche soziale Lagen miteinander teilen. Selbst wenn dies im Miteinander gar nicht so weit vorne an steht, kann von den Gesprächen untereinander ein stärkender Effekt ausgehen. Fachkräfte schildern immer wieder, wie positiv es sich auf alle Beteiligten auswirkt, wenn sie feststellen, dass sie mit dieser oder jener Lebenslage nicht allein sind. Da geht es oft noch gar nicht um konkrete Hilfestellungen. Studien belegen den förderlichen Einfluss sozialer Kontakte auf die Gesundheit und eine geteilte Lebenserfahrung hilft oft auch ganz praktisch“, unterstreicht Nicole Börner die Wirkung solcher Angebote. Die soziale Selbsthilfe findet als solche noch zu wenig Beachtung, obwohl es bereits eine Vielzahl an Angeboten gibt, die als soziale Selbsthilfe gelten können.

Austausch: Wie sehen die Mitglieder soziale Selbsthilfe?

Auch Michael Richter, Landesgeschäftsführer des Paritätischen Sachsen, teilt die Einschätzung seiner Kollegin und unterstützt das Anliegen, die soziale Selbsthilfe aus ihrem Schattendasein zu holen. Daher lädt er gemeinsam mit der Fachreferentin Selbsthilfe die Mitgliedsorganisationen am 26. August 2024 zu einem online-Austausch ein, um sich ein erstes Bild von der Lage und den Bedarfen der Mitglieder zu machen. „Die Einschätzung der Mitglieder ist für uns sehr wichtig, denn auf dieser Grundlage müssen wir uns entscheiden, welchen Aufwand wir in dieses Thema investieren beziehungsweise welche Angebote den Mitgliedern bei ihrer täglichen Arbeit helfen. Wir wollen einige Fragen klären: Gehören Formen der sogenannten sozialen Selbsthilfe (ohne bzw. mit geringer Begleitung durch eine Fachkraft) zu den Arbeitsmethoden Ihrer Organisation? Welche Herangehensweisen zur Selbststärkung von Zielgruppen haben sich bewährt? Zu welchen Themen finden sich Gruppen bei Ihnen zusammen? Welche Unterstützung wünschen Sie sich vom Paritätischen? Würden Sie solche Angebote gern ausbauen?“

Veranstaltungstipp: Fachaustausch Soziale Selbsthilfe

Der Austausch startet mit kurzen Einblicken in den Fachbereich Selbsthilfe sowie in die Selbsthilfeakademie Sachsen. Danach besteht reichlich Zeit zum Austausch. Das Online-Format ist für diesen ersten inhaltlichen Aufschlag auf eine Stunde angelegt.

Alle Informationen zum „Fachaustausch Soziale Selbsthilfe: Stark durch Gemeinschaft“ am 26. August 2024 von 11 bis 12 Uhr sowie die Online-Anmeldung finden Sie im Veranstaltungskalender.

Kontakt:

Nicole Börner (Referentin Selbsthilfe)
Telefon: 0351 - 828 71 152
E-Mail: nicole.boerner(at)parisax.de

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen