

WAS TUT DER PARITÄTISCHE FÜR DIE SELBSTHILFE IN SACHSEN?

04. Juni 2020



Selbsthilfe hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Wir stellten Dr. Gesa Anne Busche, Referentin für Selbsthilfe des Paritätischen Sachsen, dazu fünf Fragen.

Was unterscheidet die Selbsthilfe von der Selbst-Hilfe im Alltag?

Die Selbsthilfe ist institutionell organisiert. Sie ist oft in Form einer Selbsthilfegruppe, im Rahmen eines Landesverbandes mit dem Bezug zu einer bestimmten Krankheit oder als Kontakt- und Beratungsstelle anzutreffen. Zudem bieten Selbsthilfeakademien Angebote für Menschen, die aufgrund einer herausfordernden Lebenssituation den Austausch suchen oder Unterstützung und Informationen brauchen.

Selbst-Hilfe hingegen, bezieht sich auf die einzelne Person, die im Alltag sich selbst zu helfen weiß bzw. die zu einer Selbst-Hilfe durch Unterstützung anderer bzw. durch Unterstützung von relevanten Informationen ermächtigt wird. Diese Selbst-Hilfe bezieht sich in der Regel auf konkrete Situationen. Aktuell kann das beispielsweise die zeitliche und räumliche Organisation von erwerbstätigen Eltern sein, bei denen der eine Elternteil mit dem Nachwuchs an die frische Luft geht, damit der andere Elternteil im Home-Office arbeiten kann. Danach wird gewechselt.

Sie sind als Quereinsteigerin in die Selbsthilfe gekommen. Was ist Ihnen an der sächsischen Selbsthilfe aufgefallen?

Aus dem Bereich der Fluchtmigration und Integration kommend, habe ich anfangs über die Breite

und inhaltliche Diversität in der Selbsthilfe gestaunt. Es wurde mir aber schnell deutlich, dass die Vielfalt der Lebenssituationen und Krisen, die zu meistern sind, auch die Vielfalt der Selbsthilfe bestimmt.

Es freut mich, dass es einige Akteure auf Landesebene gibt, die sich dieses Themas verstärkt annehmen. Noch mehr freut es mich, dass sich so viele Menschen zusammenschließen, um zum Beispiel durch Selbsthilfegruppen ihre lebensweltlichen Herausforderungen gemeinsam und im Austausch mit anderen Menschen, denen es ähnlich geht, besser zu meistern.

Wie setzen Sie sich für die Interessen der Selbsthilfe ein?

Ich setze mich für die Selbsthilfe unter anderem durch meine Aktivitäten in verschiedenen Beiräten ein. Da ist die Mitwirkung in der Otto-Perl-Stiftung, bei der es um die pauschale Förderung der sächsischen Selbsthilfe durch die Gesetzliche Krankenversicherung geht. Meine Mitarbeit im Vorstand der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V. zielt auf die Stärkung der Suchtselbsthilfe.

Darüber hinaus sind direkte Kontakte in die und der Austausch mit Politik und Verwaltung stets von Vorteil, um dort auf die Situation der Selbsthilfe aus der Sicht der Praxis aufmerksam zu machen.

Vor welchen Problemen steht die Selbsthilfe im Freistaat?

Aktuell macht mich die Situation der Selbsthilfe in Sachsen einigermaßen optimistisch und zufrieden. Es gibt eine sehr breit aufgestellte Förderlandschaft, die an der einen oder anderen Stelle auch Fragen oder Unklarheiten aufwirft. Das ist jedoch keine Spezifität der Selbsthilfe.

Was tun Sie im Paritätischen Sachsen?

Konkret bündele ich Informationen von und für unsere vielen Mitgliedsorganisationen, bei denen Selbsthilfe eine Rolle spielt und gebe sie entsprechend weiter. Ich verstehe mich als Moderatorin und versuche Brücken zu bauen. Dabei geht es einerseits um den Wissensaustausch und die Vernetzung der Selbsthilfeakteure. Andererseits sehe ich die Vermittlung von Anliegen der Selbsthilfelandschaft an die Entscheidungsträger*innen in Politik, Verwaltung und bei den Kostenträgern als meine zentrale Aufgabe an.

Im Rahmen der [Selbsthilfeakademie Sachsen](#) begleite ich die inhaltliche Planung. Hierbei verstehe ich mich als Bindeglied zwischen Praxis und Akademie. Die Kolleginnen leisten eine wunderbare Arbeit und haben bereits tolle Weiterbildungen für die Selbsthilfe in ganz Sachsen auf die Beine gestellt. Dies geschieht stets mit den regionalen Selbsthilfeakteur*innen wie beispielsweise den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe in Sachsen.

Kontakt:

Dr. Gesa Anne Busche
Referentin Teilhabe des Paritätischen Sachsen

Tel.: 0351 82 871 148
E-Mail: [gesa.busche\(at\)parisax.de](mailto:gesa.busche(at)parisax.de)

© 2026 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen