

Kurzinfo Selbsthilfe

3. Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz

Wann:	17. Mai 2025, 10 bis 16 Uhr
Wo:	Leipziger KUBUS (Permoserstraße 15, 04318 Leipzig)
Wer:	Rund 200 Personen der Selbsthilfe aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen
Was:	Impulsvorträge und Gesprächsforen
Informationen:	https://www.selbsthilfekademie-sachsen.de/selbsthilfekonferenz
Veranstalter:	Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverbände Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen
Unterstützer:	AOK PLUS

Kontakt für Medienvertreter*innen:

Thomas Neumann (Pressesprecher, Paritätischer Sachsen)
Tel.: 0351 – 828 71 122
Mobil: 0175 – 26 76 137
E-Mail: thomas.neumann@parisax.de

Mögliche Themen für Berichterstattung:

- Selbsthilfe als Motivator
- Bandbreite der Selbsthilfe sichtbar machen
- Neue Wege der Selbsthilfe (Abseits des Stuhlkreises)

Unterstützung der Recherche durch uns:

- Vermittlung von Protagonist*innen
- Hintergrundinformationen

Kurzinfo zum Einstieg ins Thema

Nachstehend möchten wir Ihnen einen kurzen Einstieg ins Thema Selbsthilfe ermöglichen. Neben grundlegenden Informationen finden Sie zudem weiterführende Links und Kontaktdaten.

Was heißt Selbsthilfe?

„Wenn wir im Paritätischen über Selbsthilfe sprechen, meinen wir i.d.R. die Gemeinschaftliche Selbsthilfe. In diesem Zusammenhang bedeutet der Begriff Selbsthilfe, Anliegen oder Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen Menschen aktiv zu werden!“ ([Paritätischer Gesamtverband](#))

Kurzinfo Selbsthilfe

Themenfelder der Selbsthilfe

Selbsthilfe kann sehr unterschiedlich ausgerichtet sein. Obwohl eine trennscharfe Unterteilung schwierig ist, lässt sich Selbsthilfe grob nach gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Aspekten unterteilen. (vgl.

<https://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfe/>)

Gesundheitsbezogene Selbsthilfe

Angebote der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe basieren auf dem freiwilligen Zusammenschluss von Menschen, die eine körperliche Erkrankung oder Behinderung haben, bzw. als Angehörige davon betroffen sind. Oft ist die Selbsthilfe dabei wichtige Ergänzung zur ärztlichen Begleitung oder zu Rehabilitationsmaßnahmen.

Psychosoziale Selbsthilfe

Die psychosoziale Selbsthilfe konzentriert sich überwiegend auf die Unterstützung bei psychischen Belastungen oder Erkrankungen. Dies können z.B. Trauer, Sucht oder Depression sein. Diese Selbsthilfegruppen dienen nicht nur dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch, sondern auch der direkten Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen.

Soziale Selbsthilfe

Soziale Selbsthilfe verbindet Menschen in einer ähnlichen sozialen Situation etwa Arbeitslosigkeit, Flucht oder auch Familien mit Adoptivkindern und ähnliches. Insbesondere diese Form der Selbsthilfe hat einen wichtigen präventiven Charakter.

Strukturen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind die häufigste Form der gemeinschaftlichen nichtprivaten Selbsthilfe. In ihnen finden sich Menschen zusammen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

Gruppenziele können beispielsweise die Krankheits-/Lebensbewältigung, der Erwerb von Wissen und die Befähigung der Mitglieder sein. Auch die Kooperation mit Fachleuten oder die Verbesserung des Wissens bzw. der Akzeptanz im Umfeld können Ziele sein. Zudem kann schon das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe positiv auf die Beteiligten wirken.

Nicht zuletzt infolge der Corona-Pandemie haben sich Parallel-Selbsthilfestrukturen entwickelt, die sich auch oder ausschließlich online begegnen. Insbesondere junge Menschen suchen in dieser Form Hilfe und Unterstützung. Die digitale Selbsthilfe ist daher ein aktuell viel diskutiertes Thema, wenn es um Formate der Selbsthilfe geht.

Nach Schätzungen der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) gab es 2022 in Deutschland rund 50.000 Selbsthilfegruppen.

Kurzinfo Selbsthilfe

Selbsthilfeorganisationen

Selbsthilfeorganisationen sind Vereine betroffener Menschen, die sich auf Landes- oder Bundesebene zu Verbänden zusammenschließen. Ziel ist die Interessenvertretung, um beispielsweise wirkungsvoller für eine bessere Versorgung eintreten zu können. Diese Organisationen sind stark themenorientiert und fokussieren beispielsweise auf ein bestimmtes Krankheitsbild oder eine konkrete Lebenslage.

Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfekontaktstellen sind Einrichtungen in öffentlicher oder freier Trägerschaft, in denen Fachkräfte die Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen verbandeübergreifend bei ihrer Arbeit unterstützen, zum Beispiel bei Finanzierungs-, Gesundheits- und Verwaltungsfragen. Zudem beraten sie interessierte Personen und unterstützen bei der Suche nach geeigneten Selbsthilfegruppen.

Sachsenweit gibt es 18 Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS). Diese fungieren als regionale Ansprechstellen.

Finanzierung der Selbsthilfe

Auf Basis des Sozialgesetzbuches V (§20h) wird die gesundheitsbezogene Selbsthilfe und teilweise auch die psychosoziale Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Der Richtwert liegt 2022 bei 1,19 Euro pro versicherter Person. Das entspricht bundesweit insgesamt rund 87 Millionen Euro. Die Mittel können für verschiedene Aktivitäten der Selbsthilfe beantragt werden.

Des Weiteren fördert die Deutsche Rentenversicherung Bund Suchtselbsthilfegruppen im Rahmen der Pauschalförderung in Höhe von bis zu 200,- € pro Gruppe.

Der Freistaat Sachen fördert die ehrenamtliche Selbsthilfe in den Bereichen gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe. Diese Mittel können über die Kommunen beantragt werden.

Zudem fördert der Kommunale Sozialverband Sachsen (KSV) gezielt Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen für Pflegebedürftige bzw. pflegende Angehörige.

Quellen für die weitere Recherche

Aktuelle Daten zur Selbsthilfe in Deutschland können Sie auf der Webseite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen einsehen: https://www.nakos.de/informationen/Zahlen_und_Fakten

Grundlegende Informationen zur Selbsthilfe und ihren verschiedenen Formen finden Sie ebenfalls auf der Website der NAKOS unter
<https://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfe/>

Kurzinfo Selbsthilfe

Näheres zur Selbsthilfe in Sachsen finden Sie bei der Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen unter <https://www.selbsthilfe-sachsen.de/>

Informationen zur fachlichen Unterstützung der Selbsthilfe bietet das Fachprotal „Selbsthilfe unterstützen“ unter <https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/>

Informationen zur Förderung durch die Krankenkassen können Sie unter anderem bei der AOK Plus lesen: <https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/selbsthilfestoerderung-8/>

Informationen zur Förderung durch den Freistaat Sachsen und die Kommunen können Sie z.B. hier finden: <https://www.ehrenamt.sachsen.de/selbsthilfe.html>