



## Was sind Selbsthilfegruppen?

1. In einer **Selbsthilfegruppe** treffen sich Menschen aus **eigener Betroffenheit, eigenem Antrieb** und mit **ähnlichem Anliegen**. Zur Bewältigung eines Problems, einer Erkrankung, einer Behinderung oder einer besonderen Lebenssituation. Sie tauschen Informationen und Erfahrungen aus, unterstützen einander, machen Mut, ermöglichen gegenseitiges Lernen und geben Trost und Zuversicht.
2. **Selbsthilfegruppen** arbeiten **eigenverantwortlich, selbstbestimmt, eigenständig** und **unabhängig** von professioneller Hilfe. Das bedeutet, dass für das Gelingen der Selbsthilfegruppe alle Teilnehmenden verantwortlich sind und sich aktiv und regelmäßig am Gruppengeschehen beteiligen.
3. In **Selbsthilfegruppen** fallen **Aufgaben** an, die **verteilt** werden müssen. Mögliche Aufgaben sind: Schlüsselverwaltung für den Gruppenraum, Moderation der Gruppentreffen, Ansprechperson für die Selbsthilfegruppe, Kassenführung. Jede\*r bringt sich so ein, wie er/sie kann.
4. In einer **Selbsthilfegruppe** sind **Absprachen notwendig**, wie der Umgang und die Kommunikation miteinander gelingen können. Diese werden von allen Teilnehmenden gemeinsam festgelegt. Die Schweigepflicht ist das wichtigste Prinzip in der **Selbsthilfegruppe**.
5. Die **Teilnahme** ist **freiwillig** und **kostenlos**: Den meisten **Selbsthilfegruppen** ist eine regelmäßige Teilnahme an den Treffen wichtig, damit ein Gefühl von "Gruppe"/ein Gruppenzusammenhalt entstehen kann. Auch der **wertschätzende, wertfreie** und **wohlwollende** Umgang miteinander ist wichtig, so dass sich alle Teilnehmenden öffnen können.