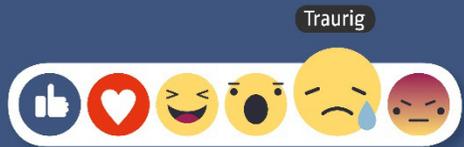


# Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstellen in Berlin



Traurig

Bei uns gibt es mehr als sechs Emotionen. Und für alles eine Gruppe.

**Selbsthilfe»**  
Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: [selbsthilfe-berlin.de](http://selbsthilfe-berlin.de)

Ein Initiative von sekis\* Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.





## Was ist Selbsthilfe?

- wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit.
- die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.
- In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation leiden. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.



# Die Formen der Selbsthilfe

Es gibt in Berlin **ca. 2000 Selbsthilfegruppen**. Das Spektrum der Aktivitäten ist weitreichend und umfasst Gruppen zu fast allen Themen. Mit über 600 Gruppen, ist das Suchtfeld, das größte. Die bestehenden Selbsthilfe-Initiativen lassen sich (idealtypisch) in drei unterschiedliche Formen unterscheiden:

- **Selbsthilfegruppen**
- **Selbsthilfeorganisationen**
- **Selbsthilfeprojekte**



# Selbsthilfegruppen

- sind Gesprächskreise einer überschaubaren Anzahl von Personen (ca. 7-15 Mitglieder)
- arbeiten selbst bestimmt
- aktive und kontinuierliche Mitarbeit ist erwünscht
- werden in der Regel nicht von professionellen Helfern geleitet
- Inhalte und Themen werden gemeinsam festgelegt
- treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen
- im Mittelpunkt der Gruppenarbeit steht der gemeinsame Erfahrungs- und Informationsaustausch



Viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben die Erfahrung gemacht, dass sie mit Belastungen besser fertig werden. Häufig gehen sie selbständiger und selbstbewusster als andere Menschen in vergleichbaren Situationen mit ihren Problemen um.



## Wirkungen von Selbsthilfegruppen

- soziale, psychische und/oder krankheitsbedingte Belastungen können leichter bewältigt werden.
- Das Wesen der Selbsthilfe ist das „Sich-Wiederfinden-im Anderen“ und damit vor allem das Gemeinschaftliche.
- Begegnung, Unterstützung und Austausch auf gleicher Augenhöhe
- neue Kenntnisse über die persönliche Problemsituation erwerben
- andere Umgangsformen mit dem Problem entwickeln
- soziale Isolierungen und Ängste abbauen
- gemeinsame Aktivitäten
- selbstsicheren Umgang mit Professionellen (z.B. mit Ärzten) erlernen
- neue Lebensinhalte und Perspektiven entwickeln
- gemeinsame Anliegen und Interessen besser benennen und vertreten
- sich gegenseitig ermutigen, ihre Rechte einzufordern.



## Wo gibt es Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstellen?



- 16 SHKs in Berlin: in jedem Bezirk eine (=12)
- eine regionale, berlinweite SHK: Sekis
- dazu in drei Bezirken Zweigstellen (Spandau, Pankow, Neukölln)



# Was sind Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstellen?

Sie...

- **informieren** über Selbsthilfe und **unterstützen** bei der Suche nach einer passenden SHG
- pflegen gemeinsam die **Datenbank** aller Gruppen, vermitteln in bestehende Gruppen oder beraten bei **Gruppengründungen**.
- fördern die **Vernetzung und Interessenvertretung** von Betroffenen zu ihren Themen.
- beraten Initiativen bei der **Vereinsgründung** und beantworten Fragen rund um das **Sozialrecht**
- stellen **Räume** für Gruppentreffen oder Veranstaltungen zur Verfügung.
- bringen Menschen, Gruppen und Organisationen in **Verbindung** (z.B. Stadtteilzentren, Krankenhäuser, Beratungsstellen, Politik)

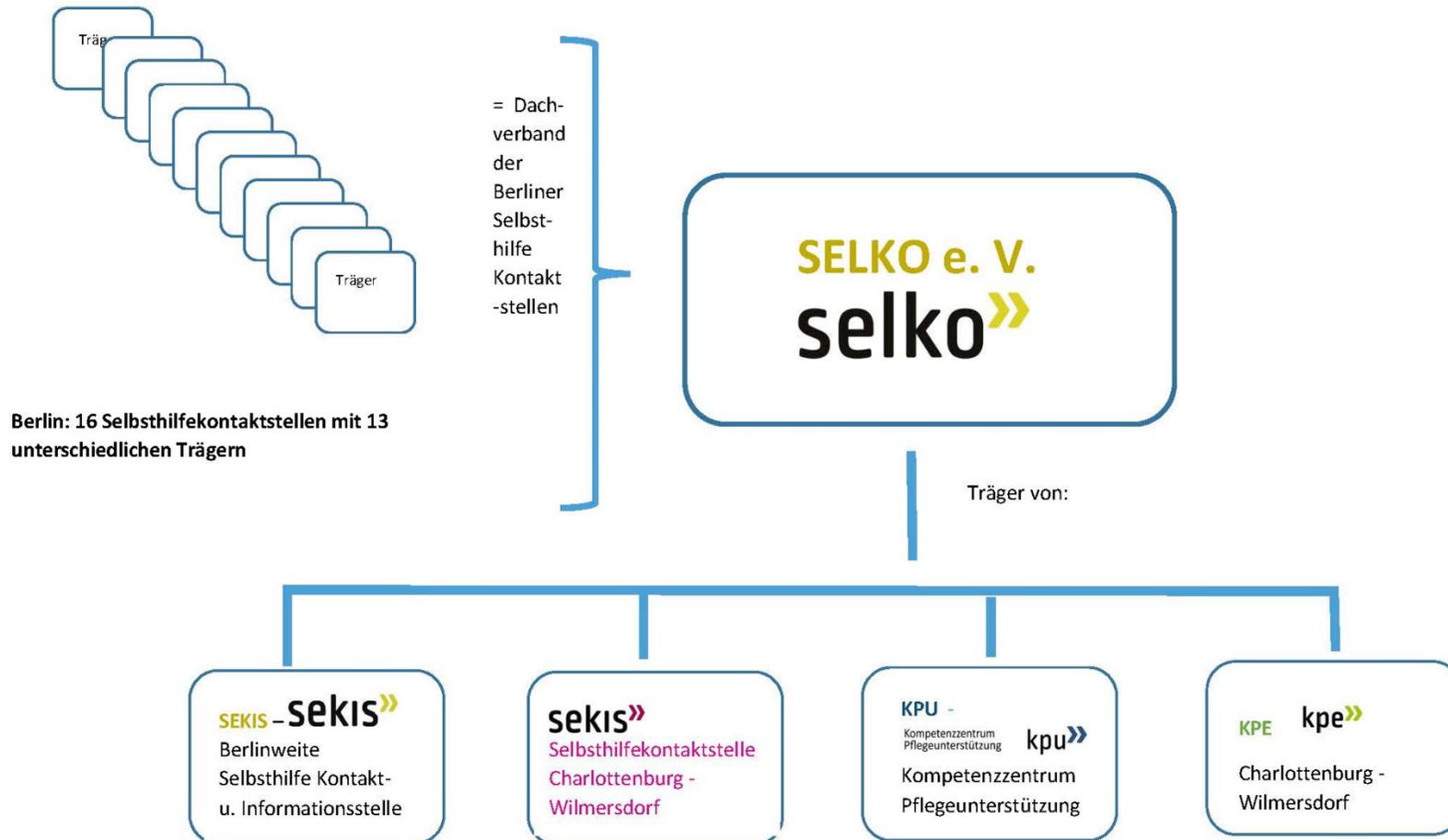


# SEKIS bietet zudem:

- **Fortbildung für die Selbsthilfe**  
Aktiv in Selbsthilfe - Jährlich steht ein umfangreiches Programm an Semibaren und Workshops zur Verfügung
- **Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe**  
SEKIS stellt mit Broschüren, Veranstaltungen, Foren, Kongressen, Märkten und Festivals Öffentlichkeit her.



# Organigramm



Berlin: 16 Selbsthilfekontaktstellen mit 13 unterschiedlichen Trägern



# Datenbank

- Die Leitlinien der Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V sehen vor, dass nur solche Gruppen und Selbsthilfeorganisationen durch die Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden, die offen und für neue Mitglieder zugänglich sind.
- Das heißt, Interessierte müssen die Gruppen finden und aufsuchen können. Ein Kriterium, wie diese Zugänglichkeit erreicht werden kann, ist die öffentliche Information über die Existenz und Erreichbarkeit der Selbsthilfegruppe in einer Referenzdatenbank.
- Selbsthilfegruppe können aufgenommen werden (Antragsformular)
- Aufnahmekriterien müssen erfüllt sein



# Psycho-soziale Selbsthilfegruppen

**Angst/ Angst & Panik:** 112 Selbsthilfegruppen & 13 Organisationen

**Borderline:** 12 Selbsthilfegruppen

**Depression: (Angst & Depression)** 138 Selbsthilfegruppen & 20 Organisationen

**Psychose: (Angst & Depression)** 20 Selbsthilfegruppen & 8 Organisationen

**Narzissmus:** 4 Selbsthilfegruppen

**Zwänge:** 20 Selbsthilfegruppen

**Trauer:** 32 Selbsthilfegruppen & 30 Organisationen

**Trennung:** 13 Selbsthilfegruppen & 34 Organisationen

**Selbstwert:** 9 Selbsthilfegruppen & 13 Organisationen



# Grenzen der Selbsthilfe

Wir vermitteln nicht in SHG ...

- wenn Menschen in akuter Krise sind
- wenn Menschen Selbsthilfe als die „schnelle“ Lösung anstelle der Therapie anstreben
- wenn Menschen schon im Vorgespräch einen derart wortgewaltigen Selbstbezug mitbringen, dass für die Gruppe damit eine Überlastung einhergehen würde



# Unabhängigkeit der Selbsthilfe **sekis**»



Betroffene wenden sich an die Selbsthilfe, um Informationen über ihre Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten.

- Eine unabhängige und neutrale Information stellt eine Grundvoraussetzung dar, dass diese Informationsvermittlung glaubhaft und vertrauenswürdig ist.
- Dies kann nur gelingen, wenn die Selbsthilfe ihre Unabhängigkeit und Neutralität gegenüber anderen Akteuren im Gesundheitswesen bewahrt.



# Problem



Viele Organisationen sind auf Spenden & Förderungen angewiesen, um ihre verschiedenen Angebote u. Aktivitäten zu finanzieren.

Annahme von Sponsoring-Mittel birgt die Gefahr, dass sich Selbsthilfeverbände bewusst oder unbewusst an den Anliegen der Wirtschaftsunternehmen orientieren.

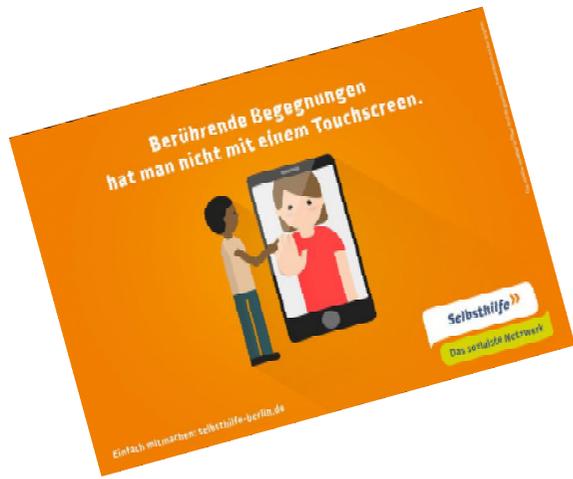
Teilweise versuchen Unternehmen auch gezielt, auf die Willensbildungsprozesse der Selbsthilfe Einfluss zu nehmen.

Wir informieren regelmäßig zu diesem Thema, schulen und sensibilisieren.

# Selbsthilfe – Was noch?

- Junge Selbsthilfe (Stammtisch)
- Selbsthilfe und Kultur (Tumoristen)
- Selbsthilfe-Festival (Event auf dem Tempelhofer Feld)
- Selbsthilfe und Migration (Broschüren, Übersetzungen)
- Selbsthilfe und Kliniken (Information über Selbsthilfe)
- Selbsthilfe und Stadtteilzentren (Kooperation)
- Selbsthilfe und Social Media (Facebook, Twitter, Instagram & Co)
- SEKIS-Newsletter (Aktueller, monatlicher Online-Newsletter)
- Fortbildung (Katalog)
- Imagekampagne Selbsthilfe in Berlin („Das sozialste Netzwerk“)
- ....





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ella Wassink  
Projektleiterin/Geschäftsführerin  
Tel 890 285 37  
Fax 890 285 40

wassink@sekis-berlin.de  
www.sekis.de

