

# Selbsthilfe in Bayern



# EIN WEGWEISER

3. aktualisierte Auflage



# Inhalt

Vorwort .....3

**1. MENSCHEN**

Zusammen stärker sein .....5

Leitgedanken zur Selbsthilfe ..... 8

Und trotzdem das Leben meistern ..... 10

Chamäleons und Paradiesvögel.....13

Experte nur für sich .....15

Die Angst vor den anderen .....16

Laufen gegen Vorurteile .....18

12 Schritte in ein freies Leben .....20

Spielregeln für Selbsthilfegruppen..... 22

Zweit-Mütter tauschen sich aus.....24

Ein Nicken heißt nicht „Alles okay“ ..... 26

**2. LOTSEN**

Lotsen durch den Selbsthilfedschungel.....28

Wo geht's denn hier zur Selbsthilfe? .....31

Drehscheibe Selbsthilfe  
Beratung, Vermittlung und Netzwerkarbeit .....32

Neue Trends in der Selbsthilfe ..... 34

Die Selbsthilfe fest im Blick ..... 36

**3. ZUSAMMENARBEIT**

Auf Augenhöhe .....38

Farbe ins Leben bringen .....40

Qualitätskriterien Selbsthilfefreundlichkeit .....43

Mehrfache Win-Win-Situationen .....44

Eine wertvolle Ergänzung ..... 47

**4. STRUKTUR UND DACHVERBÄNDE**

Struktur und Säulen der Selbsthilfe .....50

Bunte Kontaktstellenlandschaft ..... 52

Anstoß zu neuen Ideen .....56

Gleichberechtigte Teilhabe ..... 58

Auswege finden ..... 60

**5. THEMEN** .....61

**6. KONTAKTE** ..... 65

Impressum .....75

Landkarte ..... Rückseite

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
mit dem im Oktober 2018 aktualisierten Wegweiser „Gemeinsam“ stellen wir Ihnen umfassend und abwechslungsreich Informationen rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern zur Verfügung.

Frauen und Männer aus der Selbsthilfe erzählen, aus welchen Gründen sie als Betroffene selbst aktiv wurden und warum ihnen ihre Selbsthilfegruppe so wichtig ist. Fachleute wie die Mitarbeiterinnen von Selbsthilfekontaktstellen oder Ärzte und Apothekerinnen berichten, wie und warum sie mit Selbsthilfegruppen gerne zusammenarbeiten. Unterstützt wurden wir von einer freien Redakteurin, die mit ihren Interviews die Basis für die kurzen Vorstellungen gelegt hat.

Um nicht nur engagierte Menschen zu Wort kommen zu lassen, sondern sie auch ins „rechte Bild“ zu rücken, schickten wir eine Fotografin mit einem Wegweiser auf die Reise. In den entstandenen Fotografien zeigen sich Menschen, die sich in der oder für die Selbsthilfe in Bayern engagieren. Auf dem Wegweiser findet sich jeweils ein Motto, das der betreffenden Person oder Gruppe wichtig ist oder den besonderen Wert der Selbsthilfe ausdrückt.

Ergänzt wird die Vorstellung durch Informationsblöcke und Sachartikel, die kurz und knackig die wichtigsten Fakten zum jeweiligen Thema enthalten.

Und natürlich gibt es Informationen zur Struktur und zu den Dachverbänden sowie eine beispielhafte Liste der Selbsthilfethemen in Bayern. Der Adressteil von selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen und Kontaktstellen führt Sie direkt zur richtigen Anlaufstelle für Selbsthilfe an Ihrem Ort.



Theresa Keidel, SeKo Bayern

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Beteiligten ganz herzlich bedanken: für die Zeit, die sie sich genommen haben, für den Mut, sich zu einem Thema in der Öffentlichkeit zu zeigen und für ihr Engagement.

Ganz besonders möchte ich mich bei unseren Ideengebern aus der Selbsthilfe und bei meinen engagierten Kolleginnen Elisabeth Benzing, Kristina Jakob und Lisbeth Wagner bedanken, die viele Stunden mit Redaktions-sitzungen, Telefonaten und Änderungen von Artikeln eingesetzt haben.

Danke auch für die gestalterische Konzeption und Umsetzung, für die unsere Grafikerin Tina Westendorf und die Fotografin Renate Weingärtner ihr Bestes gegeben haben.





Und natürlich wäre die Herausgabe nicht möglich gewesen ohne unsere Geldgeber: für unsere erste Auflage 2016 waren das die Bayerische Landesapothekerkammer und der Bayerische Apothekerverband, die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns und die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern. Die neue Auflage wurde ausschließlich von Letzteren finanziert.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen allen Ihre

*Th. Keidel*

Theresa Keidel,  
Geschäftsführerin SeKo Bayern

P.S.: Bei unseren Artikeln haben wir die weibliche und männliche Form abwechselnd eingesetzt. So ist die Lesbarkeit nicht beeinträchtigt und die Frauen, die in der Selbsthilfe sehr stark vertreten sind, werden dadurch deutlicher sichtbar.



## Zusammen stärker sein

**Die Elternrunde Down-Syndrom Regensburg berät, informiert und klärt auf**

Die Geburt eines Kindes ist ein aufregendes Ereignis. Monatelang freut man sich darauf. Alle hoffen auf ein gesundes Kind. Umso größer der Schock, wenn das scheinbar gesund zur Welt gekommene Kind eine Behinderung hat. Diesen Schock erlitt Annette Purschke 2001. „Vier Tage nach der Geburt informierte uns der Kinderarzt, dass unser Sohn Julius das Down-Syndrom hat“, erzählt die Regensburgerin, die sich heute als zentrale Ansprechpartnerin bei der dortigen „Elternrunde Down-Syndrom“ engagiert.

### *Informationen erhalten*

Das Down-Syndrom ist, entgegen einer verbreiteten Annahme, keine Erbkrankheit. Eltern tragen die Anlage nicht in sich, sondern sie entsteht neu. Auf diesen viel zu wenig bekannten Umstand weist Annette Purschke unermüdlich hin, wenn sie heute Eltern berät, in Schulen Projekte organisiert oder Vorlesungen für Medizinstudenten hält. Denn nie wird sie die Schuldgefühle vergessen, die bei ihr hochkamen, als sie völlig überraschend mit der Diagnose konfrontiert wurde: „Ich fragte mich anfangs häufig, ob mein Mann oder ich irgendetwas falsch gemacht hatten.“

*Die Regensburger Elternrunde Down-Syndrom*





Eine meist etwas breitere Nase, schräge Augen und ein schwächeres Bindegewebe sind einige der charakteristischen Merkmale von Menschen, die ein überzähliges Chromosom 21 haben. Oft treten Herzfehler auf, auch sind die Kinder geistig beeinträchtigt. Solche Fakten kann man in Büchern oder im Internet nachlesen.

Doch was bedeuten die Einschränkungen konkret für den Alltag mit dem Kind? „Das konnte uns unser Kinderarzt damals nicht sagen“, erinnert sich Purschke. Die Familie musste sich, was die Zukunft mit Julius anbelangte, innerlich auf die verschiedensten Perspektiven vorbereiten. Eine völlig unbeschwerte Aussicht gab es nicht. Heute können betroffene Familien an das anknüpfen, was die Elternrunde Down-Syndrom erarbeitet hat, die aus einem Arbeitskreis des Regensburger Lebenshilfe-Ortsvereins 1987 entstanden ist.

Annette Purschke mit ihren Kindern



### *Das Gefühl nicht alleine zu sein*

Einen solchen Wissens- und Erfahrungspool erleben Eltern als äußerst hilfreich und entlastend. Purschke selbst ist ihrem Kinderarzt bis heute dankbar, dass er ihr damals umfangreiche Informationen an die Hand gegeben hatte. Er wies auf das Kinderzentrum, auf die Frühförderung und sogar auf die Selbsthilfegruppe hin: „Das war für mich ein echter Lichtblick! Ich bekam das Gefühl, nicht alleine zu sein.“

### *Mutmacher Selbsthilfe*

Ohne diese Hilfe wäre der Start in ein Leben mit einem behinderten Kind wahrscheinlich viel holpriger gewesen, denkt Annette Purschke im Nachhinein.

Gerade der mehrfache Hinweis auf die Selbsthilfegruppe habe ihr Mut gemacht, gleichfalls betroffene Eltern zu kontaktieren. „Der Kinderkardiologe, zu dem wir wegen des Herzfehlers unseres Sohnes mussten, verwies ebenso wie die Mitarbeiter im Kinderzentrum auf die Gruppe“, erinnert sie sich.

Das Bild von Menschen mit Down-Syndrom hat sich in den vergangenen Jahren enorm gewandelt. Trisomie 21 gilt heute nicht länger als ein vor allem medizinisches Problem. Menschen mit Down-Syndrom, hat man erkannt, besitzen eine Menge individueller Stärken und sind enorm lernfähig. In Fachkreisen wird ihnen inzwischen ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zugetraut. Außerhalb von Expertenzirkeln ist allerdings auch dieses Wissen noch keineswegs verbreitet. Deshalb engagiert sich Purschke so stark für Öffentlichkeitsarbeit. Vor allem in Krankenhäusern klärt sie auf: „Denn gerade wie Eltern heute noch immer die Diagnose vermittelt bekommen, ist wenig sensibel und an vielen Stellen noch sehr verbesserungsbedürftig, denn konkrete Hilfestellungen fehlen.“

Etwa 180 Familien haben aktuell Kontakt zur Regensburger Elternrunde. Neu betroffene Familien finden hier Ansprechpartner, die sie telefonisch kontaktieren können.

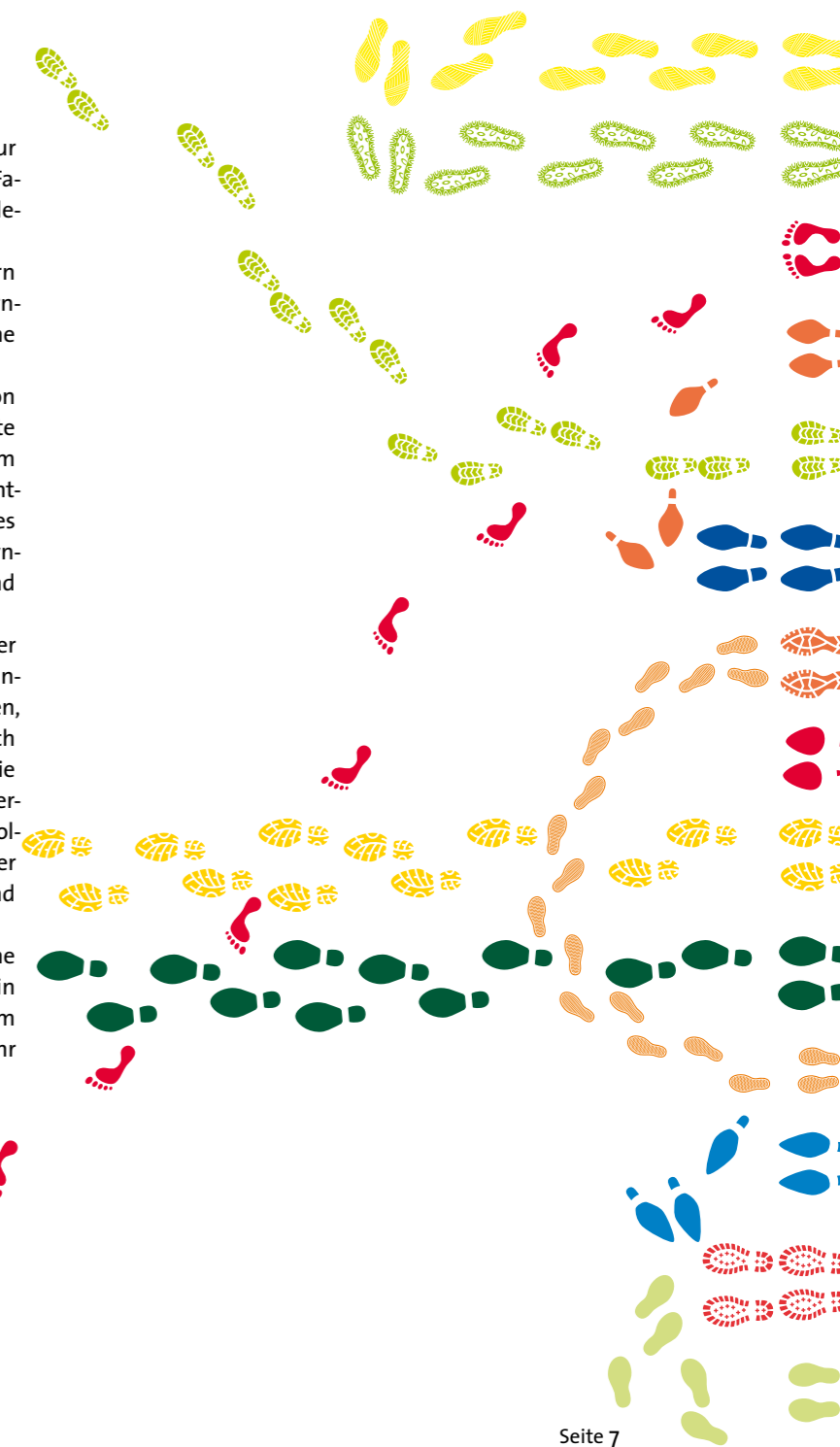
Wer möchte, wird auch von erfahrenen Eltern zu Hause besucht. Regelmäßig findet ein Elternstammtisch statt, zweimal im Jahr wird eine Info-Zeitung herausgegeben.

Außerdem existiert seit fünf Jahren eine von einer Sonderpädagogin ehrenamtlich geleitete Gruppe nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKIP). Annette Purschke: „Diese Gruppe entstand, nachdem wir festgestellt hatten, dass es einen Bedarf bei den jungen Familien mit Down-Syndrom-Kindern gibt, ein eigenes Netzwerk und ein spezielles Angebot zu schaffen.“

Die meisten Eltern kommen direkt nach der Geburt in die PEKIP-Gruppe. Hier finden sie, anders als beim Stammtisch, einen geschützten, intimen Rahmen, wo viel gelacht aber auch geweint werden darf. Der Austausch über die „richtige“ Betreuung und vorhandene Fördermöglichkeiten spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Ein beliebtes Thema ist „Kita“. Denn trotz aller Inklusionsdebatten gibt es nicht ausreichend wohnortnahe Angebote in Regelkindergärten.

„Gemeinsam kämpfen für die bestmögliche Unterstützung unserer Kinder. Das lernen wir in der Selbsthilfe“, so Annette Purschkes Fazit zum besonderen Stellenwert der Selbsthilfe für ihr eigenes Leben.

Weitere Informationen unter [www.down-syndrom-regensburg.org](http://www.down-syndrom-regensburg.org)





## Leitgedanken der Selbsthilfe

Selbsthilfe ist bunt und vielfältig. Trotz der Unterschiede verbinden Selbsthilfegruppen bestimmte Leitgedanken, die den Kern des Selbsthilfepinzips ausmachen.

### Betroffenheit

Motivation für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit durch eine Erkrankung, eine Krise oder ein persönliches und gesellschaftliches Anliegen. Betroffen ist derjenige entweder direkt oder indirekt, indem er als Angehöriger oder als Freundin dem Betroffenen zur Seite steht.

### Freiwilligkeit

Selbsthilfe kann nicht verordnet, jedoch empfohlen werden. Der Besuch einer Gruppe entspringt dem eigenen Wunsch sich mit anderen auszutauschen.

### Gemeinschaft

Gemeinsam sind wir MEHR und zusammen sind wir nicht allein. Für persönliche Anliegen ist die Unterstützung in einer Gruppe ungeheuer wertvoll. Die Anderen wissen, was SACHE ist und können die eigene Situation nachempfinden und mitfühlen.

### Selbstorganisation

Jede Gruppe entwickelt ihr eigenes Profil und bestimmt ihre Themen und Abläufe. Dieser Prozess braucht Zeit und Einsatz aller Beteiligten. Das ermöglicht, alle mitzunehmen und die unterschiedlichen Bedürfnisse einzubeziehen.

### Selbstbestimmung

Wer an einer Selbsthilfegruppe teilnimmt, ist für sich selbst verantwortlich. Er entscheidet wie viel er einbringt und respektiert gleichzeitig die Persönlichkeiten und Erfahrungen der Anderen. Jeder trägt so zum Gelingen der gesamten Gruppe bei.

### Lernwerkstatt

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Lernwerkstatt fürs Leben. Hier darf sich der Einzelne ausprobieren, alte und neue Ressourcen entdecken und neue Erfahrungen machen.

### Augenhöhe

Selbsthilfe funktioniert ohne professionelle, regelmäßige Anleitung. Eine zeitweise Unterstützung von Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich wird von der Gruppe selbst bestimmt. Dabei ist die Begegnung auf Augenhöhe ein wichtiges Ziel.

### Mitbestimmung

Nach dem Prinzip der Gleichheit ist jeder Einzelne der Gruppe zur Mitbestimmung und Mitgestaltung eingeladen. Wenn möglich werden Entscheidungen im Konsens getroffen. Das ist bei größeren Selbsthilfegruppen oder Verbänden schwer zu realisieren. Dann sind demokratische Grundprinzipien das Mittel der Wahl.

### Wirkung

Durch neue Perspektiven kann die eigene Lebenssituation verändert werden. Aber Selbsthilfe wirkt auch in die Gesellschaft hinein: Als Seismograph der Gesellschaft werden neue Themen- und Problemfelder wahrgenommen. So können Lösungen angedacht und neue Projekte auf den Weg gebracht werden.

## INFO



Teilnehmende der Mitgliederversammlung  
des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.  
im Mai 2016 in Stein



## .... und trotzdem das Leben meistern

### Immer mehr Selbsthilfegruppen richten sich speziell an jüngere Betroffene

Bereits mit fünf Jahren wurde bei Anita Erz eine schwere, seltene Darmerkrankung entdeckt: Mit 16 Jahren, mitten in der Pubertät, erhielt die Oberpfälzerin einen künstlichen Darmausgang. „Ich musste mich damals völlig alleine damit zurechtfinden, was sehr schwierig war“, so die 44-Jährige, die sich heute als Regionalsprecherin für den Verein Deutsche ILCO engagiert. Drei Monate nach ihrer Operation ging sie erstmals in Regensburg zu einer Selbsthilfegruppe.

Ziemlich genau 25 Jahre nach diesem Erstkontakt mit der Selbsthilfe begann Anita Erz, eine überregionale Gruppe für jüngere Menschen mit einem Stoma aufzubauen. Die Initiative stieß sofort auf großen Anklang. Im November 2013 traf man sich zum ersten Mal. Seither finden im Drei-Monats-Rhythmus Treffen in verschiedenen Städten statt.

Betroffene zwischen 30 und 59 Jahren finden sich dazu ein. Manche nehmen eine weite Anreise in Kauf: „Wir haben Gruppenmitglieder aus Ingolstadt, Nürnberg und manchmal kommen auch welche aus München.“ Im Umkreis von 150 Kilometern um Regensburg findet die Gruppe Interesse. Damit nicht alle immer gleich weit zu fahren haben, wechseln die Orte der Treffen. Organisiert werden die Begegnungen jeweils an einem Samstagnachmittag. Bewusst trifft man sich als Stomaträger im öffentlichen Raum: „Wir besuchen Gaststätten und essen dort zusammen.“ Oft besichtigt man zuvor gemeinsam die jeweilige Stadt mit ihren Sehenswürdigkeiten und kulturellen Highlights. Bei den gemeinsamen Unternehmungen lernen sich die

Mitglieder gut kennen. Vor allem Neumitglieder schätzen es laut Erz sehr, dass es in der Gruppe so locker zugeht.

### Den Alltag bewältigen lernen

„Offen wäre die Gruppe auch für weit jüngere Menschen, doch die zu gewinnen, ist nicht einfach“, gibt Erz zu. Wer einen künstlichen Darmausgang bekommt, braucht meistens eine gewisse Zeit, bevor er sich für ein Engagement in der Selbsthilfe öffnen kann: „Zunächst müssen die Betroffenen lernen, ihren Alltag mit Stoma zu bewältigen.“ In eher seltenen Fällen finden sie bereits im ersten Jahr nach der Operation den Anschluss an eine Gruppe.

Umso wichtiger ist es der ILCO-Regionalsprecherin, junge Betroffene möglichst früh in Kontakt mit der deutschlandweiten Selbsthilfvereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs zu bringen. Darum engagiert sich Erz in einem Besuchsdienst, der wöchentlich die Patienten in allen drei Regensburger Darmzentren aufsucht.

Zwischen 15 und 22 Interessierte kommen aktuell zu den Treffen. Erz, die inzwischen viel Erfahrung in der Selbsthilfe gesammelt hat, erlebt dabei immer wieder, wie sinnvoll es ist, für jüngere Menschen eine etwas „jüngere“ Form der Selbsthilfe anzubieten. „Die Jüngeren sind einfach anders gestrickt“, sagt sie. Sie gehen zum Beispiel wesentlich offener mit einer Krebserkrankung und einem künstlichen Darmausgang um als frühere Generationen.

### Im Beruf klarkommen

Jüngere Betroffene hätten auch andere Erwartungen an ein gemeinsames Treffen. Sich als Gruppe Rat von Ärztinnen oder von Vertretern

von Versorgungsfirmen zu holen, sei ihnen nicht so wichtig: „Die Jungen wollen sich einfach begegnen und sich über ihre Situation austauschen.“ Obwohl sie selbst seit 1989 Mitglied und seit 2010 als Regionalsprecherin in der Selbsthilfe aktiv ist, bringen ihr die oft lebhaften Diskussionen in der Gruppe nach wie vor eine Menge, sagt Erz: „Immer wieder erhalte ich dadurch neue Blickwinkel.“

Jung und Alt unterscheiden sich der Gruppenleiterin zufolge nicht zuletzt darin, welche Themen aufkommen, wenn man sich miteinander unterhält. Für junge Stomaträger ist es zum Beispiel interessant, sich über Partnerschaft und Sexualität auszutauschen. Viele interessiert außerdem, wie andere Betroffene als junge chronisch Kranke im Berufsleben klarkommen.

### Junge Diabetiker kennenlernen

„Auch bei Diabetikern ist es etwas völlig anderes, ob man am Anfang vom Berufsleben steht oder Richtung Rente geht“, bestätigt Naemi Archinal aus Regensburg. Seit drei Jahren leidet die 25-Jährige an Diabetes Mellitus Typ 1. Aus dem Wunsch heraus, Betroffene in ihrem Alter kennen zu lernen, gründete sie im April 2016 eine Selbsthilfegruppe, bei der sich ausschließlich Typ 1-Diabetiker zwischen 18 und 35 Jahren treffen. „Ich hatte zuvor über das Internet probiert, andere junge Diabetiker kennen zu lernen, doch das hat nicht geklappt“, erzählt sie.

### Wir lachen viel

An jedem ersten Freitag im Monat trifft sich die Gruppe. Noch sind es meist nur eine Handvoll junger Diabetiker, die zu den Treffen kommen. Doch Archinal hofft, durch Mund-zu-Mund-Propaganda beispielsweise bei Fachärzten und vor allem über neue Medien weitere Junge zu interessieren. Es gibt eine Homepage, die



Anita Erz, Selbsthilfegruppe  
Stoma, Regionalsprecherin für  
den Verein Deutsche ILCO



Gruppe ist in Facebook vertreten und kommuniziert über WhatsApp.

Bei den abendlichen Treffen tauschen sich die Mitglieder darüber aus, wie sie im Alltag mit ihrer Krankheit umgehen können. „Mir bringen die Erfahrungen der anderen eine ganze Menge“, sagt Archinal. So sei es für sie interessant, zu hören, was für die manuelle Spritzen von Insulin und was für die Pumpe spricht. Sie selbst interessiert sich sehr für neuere Techniken und bringt das Wissen, das sie hierüber gewonnen hat, in die Gruppe ein.

Obwohl ausgiebig und tief über das Thema „Diabetes“ geredet wird, geht es auch sehr lustig zu: „Wir lachen viel bei unseren Treffen.“ Als Gruppenleiterin ist es Naemi Archinal wichtig, dass nicht nur geredet wird. Nach den Treffen geht man zusammen etwas trinken. Für den

Sommer werden gemeinsame Aktivitäten wie Radtouren geplant. Um die Treffen selbst aufzulockern, arbeitet Naemi Archinal mit dem Instrument „Rollenspiel“. So spielten die Gruppenmitglieder vor kurzem Szenen bei einer Party nach. Als junger Diabetiker auf eine Fete zu gehen, ist ja nicht ganz einfach. Alle haben Spaß, laben sich an den Snacks und trinken, worauf sie Lust haben. Eine Diabetikerin kann nicht derart locker sein. Selbst bei einer Party müssen Kohlenhydrate gezählt werden. Und allzu viel Alkohol ist sowieso nicht drin.

Weitere Informationen zu jüngeren Menschen mit Stoma unter: [www.ilco.de/junge-ilco.html](http://www.ilco.de/junge-ilco.html)  
Weitere Informationen zu jüngeren Menschen mit Diabetes Typ 1 unter: [www.dia1-regensburg.de](http://www.dia1-regensburg.de)

Naemi Archinal,  
Selbsthilfegruppe für jüngere  
Menschen mit Diabetes Typ 1



## Chamäleons und Paradiesvögel

**Vor allem für Menschen mit seltenen Erkrankungen ist Selbsthilfe sehr wichtig**

Über 50 Jahre lang wusste Hans-Wolf Hoffmann nicht, woran er litt. „Schon als Kind hatte ich Nasenbluten“, sagt der 74-Jährige. Doch erst im frühen Seniorenalter erhielt er seine Diagnose: „Morbus Osler“. Hoffmann recherchierte im Internet und fand heraus, dass es einen deutschlandweiten Selbsthilfeverein zu diesem Thema gibt: „Da trat ich sofort bei.“ Kurz darauf wurde er angefragt, ob er nicht in München, wo er lebt, die verwaiste Morbus Osler-Selbsthilfegruppe wiederbeleben möchte. Dazu war er gleich bereit. Bei Morbus Osler handelt es sich um eine seltene Erkrankung der Blutgefäße und des umliegenden Gewebes. „Unter den seltenen Krankheiten zählt sie zu eine der am häufigsten Auftretenden“, sagt Hoffmann. Wie sich Morbus Osler konkret auswirkt, unterscheidet sich von Patient zu Patient. Hoffmann spricht deshalb von der Krankheit als einem „Chamäleon“. Er selbst leidet ausschließlich unter starkem Nasenbluten: „Was mich zum Paradiesvogel macht.“ Prinzipiell könnten alle Teile des Körpers von dieser Erkrankung des Gefäßbindegewebes betroffen sein: „Wir haben auch Mitglieder mit Magen-Darm-Blutungen, Lungenproblemen und sogar Mitglieder, die mit einer transplantierten Leber leben.“

### Gespräche „wirbeln“ lassen

Der Erfahrungsaustausch steht im Mittelpunkt, wobei nicht immer alle gemeinsam über ein Thema reden: „Ich lasse als Gruppenleiter bewusst längere Gesprächswirbel zu.“ Mit diesem

Ausdruck bezeichnet Hoffmann das spontane Aufkommen von kleinen Grüppchen. Zu zwei oder dritt tauscht man sich über sehr ähnliche Probleme aus. Das kommt den individuellen Krankheitsverläufen entgegen.

Die Selbsthilfegruppe zu leiten, macht Hoffmann nach wie vor großen Spaß. Vor allem profitiert er therapeutisch enorm davon, dass in der Gruppe Wissen von vielen verschiedenen Personen zusammenfließt. Mit der Zeit kristallisierten sich auch gute Kooperationen zu Therapeuten heraus. Enge Kontakte bestehen zu einem Professor der Hals-Nasen-Ohren-Uniklinik in Regensburg, der eine bestimmte Lasermethode gegen das Nasenbluten entwickelt hat. Auch mit der Abteilung für Hals-Nasen- und Ohrenheilkunde des Amper-Klinikums Dachau, steht die Gruppe in guter Verbindung.

### Komprimiertes Wissen

„Gerade bei seltenen Erkrankungen bietet die Selbsthilfe komprimiert das notwendige Wissen auch für Laien an“, betont Ursula Wolf. Sie ist Ärztin, zugleich aber auch Patientin: „Ich leide an Haarzelleukämie.“ Auch das ist eine Erkrankung, die in Hausarztpraxen so gut wie nicht auftaucht: „Meine Hausärztin hatte vor mir noch nie eine Patientin mit Haarzelleukämie gesehen.“

Nach der Chemotherapie entwickelte Ursula Wolf ein akutes Lungenversagen (ARDS). Sie suchte nach einer Selbsthilfegruppe: „Ich habe aber deutschlandweit nichts gefunden.“ Ursula Wolf begann, über die Selbsthilfebörse von SeKo und die blauen Adressen der Nakos Berlin gleichfalls Betroffene ausfindig zu machen.

Leider hat sie bisher keine weiteren Betroffenen von ARDS kennengelernt. Doch mehrere Angehörige meldeten sich. „Sie waren so froh, mit mir mailen, mich anrufen zu können als überlebende Betroffene.“ Inzwischen ist Ursula Wolf von weiteren Krankheiten betroffen, von Asthma, von Epilepsie, Innenohrschwerhörigkeit, alle sind Folgen des schweren Krankheitsverlaufes. Sie ist als mannigfaltig Betroffene überzeugt, ohne die Aktivitäten der Selbsthilfe käme sie nicht so gut mit den Belastungen ihres seltenen und chronischen Krankseins zurecht.

Als Ärztin arbeitet Ursula W. selbstverständlich mit Selbsthilfegruppen zusammen: Ich ermutige die Patienten immer, sich einer Gruppe anzuschließen, damit sie lernen, mit ihren Erkrankungen zu leben.“

Zusammenfassend sagt Frau Wolf: „Das Thema Selbsthilfe ist so zentral in meinem alltäglichen Leben als kranker Mensch und Ärztin geworden, dass ich jedem erkrankten Menschen und seinen Angehörigen nur empfehlen kann sich damit im Heilungsprozess zu unterstützen. Selbsthilfe ist Therapie!“

Weitere Informationen zu Morbus Osler unter [www.morbus-osler.de](http://www.morbus-osler.de)

## Experte nur für sich

**Nimm Dir, was Du brauchst – den Rest lass' hier!**

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, weil sie es gerne tun und weil sie sich freuen, Gleichgesinnten zu begegnen. Weil sie für sich wissen, dass der Austausch mit anderen hilft.

Das „Problem“, das die Menschen verbindet, wird für sie kleiner in der Gemeinschaft:

„Geteiltes Leid ist halbes Leid!“ Selbsthilfeaktive beschreiben oft das befreiende Erleben, dass sie sich von den anderen in der Gruppe schnell verstanden fühlen und die Krankheit, Krise oder schwierige Lebenssituation gar nicht so viel Aufmerksamkeit in den Treffen braucht.

In der Gruppe geht es sehr viel mehr darum, „Erfahrungswissen“ zu teilen und herauszufinden, ob das, was andere erproben, auch für den eigenen Alltag tauglich ist.

„Nimm Dir, was Du brauchst – den Rest lass hier!“ ist ein Slogan aus der Selbsthilfe, der gut beschreibt, was wesentlich ist: jedes Gruppenmitglied darf seinen eigenen Weg gehen, jeder ist Experte nur für sich.

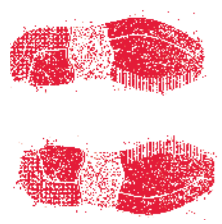
Die Gruppenmitglieder hören zu, nehmen sich Zeit, stärken, machen Mut, ermuntern Neues auszuprobieren.

Die Kontakte aus der Selbsthilfe schaffen neue soziale Bezüge, können Rückzug durchbrechen und geben Orientierung und neuen Halt.

Dass Selbsthilfe das Selbstbewusstsein erhöht, Eigenaktivität fördert und damit die eigene Autonomie und Unabhängigkeit erweitert, ist vielfach erforscht und mittlerweile unumstritten.

*Entnommen aus einem Artikel für die Regensburger Zeitung Donaustudl. Abdruck mit freundlicher Genehmigung von KISS Regensburg*





## Die Angst vor den anderen

**In einer Würzburger Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit sozialer Phobie**

In der Mitte stand der Ausbilder, um ihn herum saßen 25 Männer im Kreis. Reihum sollte sich jeder zu einem bestimmten Problem äußern. „Je näher die Reihe an mich kam, umso stärker fing ich an, zu zittern und zu schwitzen“ erzählt Sandro\*. Irgendwie schaffte er es dann doch, etwas zu sagen. Doch das Erlebnis war für ihn alarmierend. Sandro ging zum Arzt, der auf Kreislaufprobleme tippte. „Damals, vor 30 Jahren, war der Begriff ‚Soziale Phobie‘ noch kaum bekannt“, sagt der Würzburger Gruppengründer.

Sandro hat einen langen Leidensweg hinter sich. Schon als Kind, erzählt er, sei er sehr schüchtern

gewesen. Das einschneidende Erlebnis innerhalb einer Gruppe, in der jeder mal für wenige Minuten im Mittelpunkt stand, hatte er mit 18 Jahren. 20 Jahre lang versuchte er in der Folge, sein Problem in den Griff zu bekommen: „Ich begann zwei Therapien, brach aber beide wieder ab.“ Eine dritte zog er durch. Er erkannte dadurch besser, woher die Ängste wohl rühren. Allerdings half ihm die Therapie nicht wirklich, die Angst vor anderen Menschen zu überwinden.

### *So geht es nicht weiter*

Sandros Leben schränkte sich immer stärker ein. Er mied Situationen, die ihn mit anderen Menschen in Kontakt brachten. Selbst vor langjährigen Freunden zog er sich zurück. Irgendwann war

*Motto der Selbsthilfegruppe  
Soziale Phobie*



er an dem Punkt, an dem er sich sagte: „So geht es nicht weiter!“ Sandro begann, systematisch an sich zu arbeiten. „Ich betrieb intensiv Sport, um die ständigen Anspannungen in den Griff zu bekommen.“ Er erlernte Entspannungsübungen, unterzog sich einem mentalen Training und las viele Bücher, die erklärten, wann Angst nicht mehr normal ist, woher starke Ängste kommen können und was man dagegen tun kann.

Sandro drängte es gleichzeitig, Menschen kennen zu lernen, denen es ähnlich ging wie ihm, und die folglich wussten, wie es ist, an starken Ängsten zu leiden. Doch es gab damals in Würzburg keine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Panikattacken. Sandro entschloss sich, selbst aktiv zu werden. Er wandte sich an das Würzburger Selbsthilfebüro, wo er auch gleich Unterstützung fand. Vor zehn Jahren rief er die Selbsthilfegruppe „Angst und Panik“ ins Leben: „Das allein war für mich ein Riesenschritt gewesen.“

### *Reichlich Bammel*

Vor dem ersten Gruppentreffen hatte er reichlich Bammel. Zwar würde eine Selbsthilfeunterstützerin vor Ort sein, wusste er. Aber natürlich würde auch er als Gruppengründer etwas sagen müssen. Ob wohl viele Leute kommen würden? „Ich rechnete mit zehn bis zwölf“, sagt Sandro. Tatsächlich kamen 25. Und wieder sah sich Sandro, wie mehr als 20 Jahre zuvor, in einem großen Kreis sitzen – und unweigerlich würde der Zeitpunkt kommen, an dem er vor allen anderen etwas würde sagen müssen: „In der ersten halben Stunde war ich wieder schrecklich nervös.“

Eineinhalb Jahre moderierte Sandro die Gruppe. Dann entdeckte er, dass er hier doch nicht genau das fand, was er suchte: „Es gab viele Menschen mit Zwängen, Ängsten vor Tieren oder

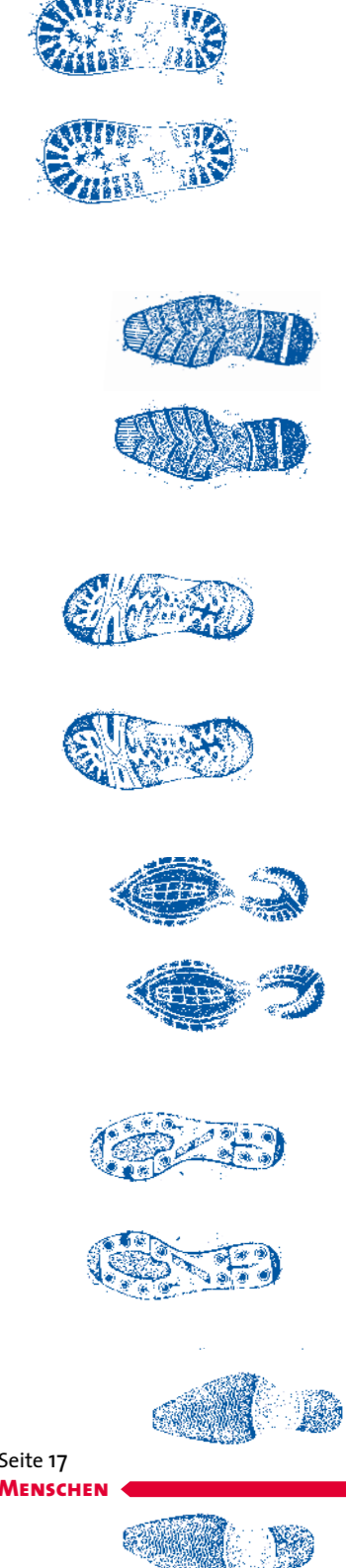
Flugangst.“ Noch einmal begab sich Sandro an den Start. Ende 2007 rief er die Selbsthilfegruppe „Soziale Phobie“ ins Leben. Zweimal im Monat trifft man sich seither, um sich auszutauschen. Etwa alle drei Wochen unternimmt die Gruppe etwas am Wochenende: „Wir gehen gemeinsam essen, waren schon zusammen klettern und haben auch schon einen Ausflug nach Bamberg gemacht.“

Bis zu 20 Menschen kommen zu den Gruppentreffen. Daniel ist einer von ihnen. Über das Internet stieß er vor zwei Jahren darauf, dass es Selbsthilfegruppen gibt, in denen sich Menschen austauschen, die ähnliche Probleme haben wie er. Regelmäßig kommt Daniel seither zu dem Würzburger Treffen. „Große Fortschritte habe ich leider noch nicht gemacht“, bekennt der Mann, dem es generell sehr schwer fällt, zu sprechen. Doch zu sehen, dass es andere Menschen gibt, die ebenfalls unter einer sozialen Phobie leiden, sei für ihn tröstlich.

### *Lebendige Treffen*

Jede Gruppenstunde beginnt mit einem Blitzlicht. Jeder sagt, wie es ihm gerade geht. „Daraus entwickeln sich immer unsere Gespräche“, berichtet Sandro. Die Treffen sind äußerst lebendig. Und das ist gut. „Wünschen würde ich mir nur, dass wir hin und wieder auch dazu kommen, Übungen oder Rollenspiele zu machen“, so der Gruppengründer. Das hat er selbst als sehr hilfreich erlebt. Doch momentan ist das Gesprächsbedürfnis so groß, dass kein Raum für Übungen vorhanden ist. „Vielleicht sollten wir eine Gruppe innerhalb der Gruppe gründen, wo ausschließlich geübt wird“, überlegt Sandro. Für Daniel klingt das nach einer guten Idee. Er wäre auf jeden Fall dabei.

\*Name von der Redaktion geändert





## Laufen gegen Vorurteile

Bei Freakrunning treffen sich Menschen mit und ohne psychische Krankheit

„Psychisch krank? Ich nie!“ Das sagen viele. Auch Jörg Bayer war als junger Mann von dieser Aussage überzeugt. Bis es ihn voll erwischte. „1995 kam ich das erste Mal in die Klinik“, erzählt der Gründer des Lauftreffs „Freakrunning“ aus Nürnberg. Das sollte nicht das letzte Mal gewesen sein. Aufgrund einer bipolaren Störung verbrachte Bayer bisher insgesamt drei Jahre in Psychiatrien. Heute geht es ihm recht gut. Der von ihm gegründete Lauftreff trägt entscheidend zu seiner Stabilisierung bei.

Zweimal in der Woche, jeweils donnerstags und sonntags, treffen sich Menschen mit und ohne psychische Erkrankung am Nürnberger „Blauen Reiter“, um miteinander zu laufen. Acht Männer und Frauen kommen im Schnitt, die Gruppe selbst ist etwas mehr als doppelt so groß. Die meisten Läuferinnen sind selbst von einem seelischen Leiden betroffen. Es kommen aber auch Menschen ohne krisenhafte Erfahrungen in ihrem Leben. Auch ein Psychiatriepfleger läuft mit.

Bianca stieß wenige Monate nach der Gründung des Treffs im Mai 2013 zu der Gruppe. Bei einer Veranstaltung des Nürnberger Bündnisses gegen Depression hatte sie die Freak Runner kennen gelernt. „Ich ging damals zu der Veranstaltung, weil meine Mitbewohnerin seelisch krank wurde. Ich wusste wenig über psychische Erkrankungen und begann, nach Informationen zu suchen“, erzählt die 47-Jährige.

Zu diesem Zeitpunkt wusste Bianca nicht, dass sie selbst ebenfalls belastet ist. Erst durch die Beschäftigung mit dem Thema „Psychische Erkrankungen“ fand sie heraus, dass es sich



Norbert Goldhammer (li.) und Jörg Bayer (re.)  
von der Selbsthilfegruppe Freakrunning

bei jenen Phasen, in denen sie niedergeschlagen war, um depressive Verstimmungen handelt. Überhaupt lief beileibe nicht alles glatt in ihrem Leben. „Ich bin Traumapatientin“, weiß Bianca heute. Wegen einer Traumatisierung ist sie inzwischen auch in Psychotherapie. Doch das erfahren nur ihre engsten Freunde. Wäre das an ihrem Arbeitsplatz bekannt, wäre das sicher für sie nachteilig, meint die Läuferin.

### Stigmatisierung von Psychisch kranken Menschen

Jörg Bayer stimmt ihr zu. Psychisch kranke Menschen werden nach wie vor stigmatisiert, Nichtwissen sei weit verbreitet. Die Freakrunner

rafft er sich am Donnerstag auf und kommt an den „Blauen Reiter“. Wobei Bayer auch die klassische Form kennt, sich im Sitzkreis zu treffen. Vor zehn Jahren gründete er in Nürnberg eine Gruppe für Menschen mit bipolarer Störung. „Doch nach sieben Jahren war bei mir einfach die Luft raus“, sagt er. „Ich konnte das, was bei den Treffen immer wieder geäußert wurde, einfach nicht mehr hören.“

### Gemeinsames Laufen verbindet

Unkonventionell ist der bei Kiss in Nürnberg als „Selbsthilfegruppe“ registrierte Lauftreff auch dadurch, dass Nichtbetroffene mitlaufen dürfen und sollen. Julia, eine 26 Jahre alte Heilerziehungspflegerin, gehört zu jenen Läuferinnen, die nicht psychisch krank sind – beziehungsweise: „Die es vielleicht noch werden wollen“, wie die Freakrunner provokativ sagen. „Ich kam vor acht Monaten neu nach Nürnberg“, erzählt die junge Frau. Als ihr der Freakrunning-Flyer in die Hand fiel, erwachte ihre Neugier: „Ich ging zum Treffpunkt, ohne dass ich genau wusste, was mich erwartet.“

Julia erlebt es als Bereicherung, Menschen kennen zu lernen, die an Depressionen leiden, eine bipolare Störung haben, schizophren oder, wie Bianca, traumatisiert sind: „Mich interessieren diese Schicksale.“ Der Lauftreff ist für sie eine hervorragende Möglichkeit, mit seelisch erkrankten Männern und Frauen in Kontakt zu kommen: „Ohne das Laufen hätte ich den Kontakt allerdings sicher nicht gesucht, da hätte einfach das gemeinsame Interesse gefehlt.“

Weitere Informationen unter [www.facebook.com/FreakRunning](http://www.facebook.com/FreakRunning)



## 12 Schritte für ein freies Leben

**In Anonymen Gruppen teilen Menschen mit Lebens- und Suchtkonflikten Erfahrung, Kraft und Hoffnung**

Fast jede Sucht fängt harmlos an. So war es auch bei Sofia\*. Mit 18 entdeckte sie, welchen Spaß es machte an Automaten zu spielen. Der Rausch des Kicks fesselte sie und vermittelte ihr den trügerischen Schein unbegrenzter Möglichkeiten.

Alle paar Monate ging sie diesem Vergnügen nach. Irgendwann kippte die Gewohnheit. Zu spielen, das wurde etwas nicht mehr Wegdenkbares in ihrem Leben. Der Kick schlug in exzessives Suchtverhalten um. „Was zur Folge hatte, dass ich 15 lange Jahre ein Doppelleben führen musste, erzählt die 48-Jährige, die sich seit acht Jahren bei den „Anonymen Spielern“ in Nürnberg engagiert.

Während Menschen mit Alkoholproblemen irgendwann physisch und psychisch nicht mehr können und ihren Zusammenbruch erleben, führt beim Spielsüchtigen auch das immer größere finanzielle Desaster in den Zusammenbruch. Auch Sofia kam nach einiger Zeit überhaupt nicht mehr mit dem Geld klar und unterlag dem Selbstbetrug.

Aufgrund der permanenten Heimlichtuerei sowie dem Netzwerk aus Lügen und Geldbeschaffung, stand sie gleichzeitig vor einem emotionalen Abgrund und steuerte auf den finanziellen Ruin zu. „Rien ne va plus“ – Nichts geht mehr!

### *Unglaubliche Entlastung durch Outing*

„In dieser Endzeit dachte ich mehrfach über Selbstmord nach, um endlich befreit zu sein von dieser Last, die mir kaum noch Luft zum Atmen

lies. Das Paradoxe daran – nur wenn ich spielen ging, konnte ich diesen Zustand „im Spiel“ aussetzen und für eine Weile vergessen.

In dieser Situation blieb ihr nur noch eines: „Ich outete mich meiner Familie gegenüber“. Damit war ein allererster Schritt aus der Sucht getan: „Allein das Outen war eine unglaubliche Entlastung und innere Befreiung.“ Doch das hielt nicht lange an, dann kam die Schockstarre und sie entwickelte eine tiefe Depression. „Ich kontaktierte eine Suchtberatungsstelle auf den Rat meines Psychiaters und gleichzeitig gab er mir auch den Kontakt zu der GA – Gamblers Anonymous in Nürnberg. Zunächst hörte ich, dass ich frühestens in drei Wochen einen Termin in der Beratungsstelle bekommen könnte.“ Wie sollte ich bloß so lange warten?“ Alternativ blieb nur noch der Weg zu den „Anonymen Spielern“: „Bis dahin kannte ich das Wort „Selbsthilfe“ gar nicht.“ Auch die 12 Schritte von Anonymen Gruppen waren Sofia gänzlich unvertraut.

### *Einfach nur dasitzen*

Etwas skeptisch ging Sofia vier Tage nach ihrem Outing das erste Mal zur Gruppe.

Es machte sie reichlich unsicher, nicht zu wissen auf welche Menschen sie dort treffen würde. „Wäre mein Mann nicht bis zur Tür mitgegangen und hätte mir ständig gut zugesprochen, glaube ich nicht, dass ich durch diese Tür tatsächlich gegangen wäre.“ So registrierte sie mit großer Erleichterung, dass niemand etwas von ihr erwartete. Niemand stellte eine Bedingung. Niemand forderte etwas von ihr. „Ich durfte einfach dasitzen und musste nichts sagen. Was hätte ich auch berichten sollen. Ich wusste ja noch gar nicht, was mit mir überhaupt passiert war.

Langsam wuchs Sofia in die Gruppe hinein. Von Woche zu Woche, von Monat zu Monat und von Jahr zu Jahr verstand sie besser, in was sie

geraten war: „Ich begann, zu begreifen, was die Glücksspielsucht mit mir gemacht hat.“ Diese Erkenntnis verdankt sie dem Austausch in der Gruppe. Wie in einem Spiegel sieht sich Sofia immer wieder in dem, was die anderen über ihren Weg in die Sucht erzählen. Ihr dämmerte bald, dass es keinen Schalter gibt, den sie nun einfach würde umlegen können: „Der Genesungsweg dauert mindestens so lange wie der Weg in die Sucht und bei mir wahrscheinlich bis zum Ende meines Lebens.“

### *Innerer Hausputz*

Heute ist Sofia dankbar, das 12-Schritte-Programm kennengelernt und damit eine Lebensphilosophie für ihren Genesungsweg zu haben. „Dabei geht es nicht darum, im Alltag wieder funktionieren zu können“, sagt sie. Ziel sei vielmehr, einen äußeren und inneren „Hausputz“ zu machen und zu verstehen, was die Sucht ange richtet hat.

„Es gibt viele Leitsätze im Programm – zu meinen Lieblingen gehören „Das Wichtigste zuerst“ und „Vergleiche nicht“. „Auf dem Weg zur Genesung gibt es keinerlei Zeitdruck. Jeder geht den Weg nach seinen eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten,“ sagt Sofia.

Besonders wichtig war für sie die Erkenntnis, dass der Stillstand der Sucht nicht die eigentliche ursächliche Erkrankung heilt. Im Gegenteil. Dann erst beginnt die Arbeit an den von der Sucht jahrelang überdeckten „Lebensbaustellen“. Schließlich gibt es Gründe, warum ein Mensch süchtig wird. Diese versteckten Gründe zu erkennen und zu nutzen ist für Sofia Teil ihres Genesungsprozesses. „Auch wenn ich noch am Anfang stehe, trotz jahrelanger Arbeit im Programm – ist der Weg mein Ziel. Denn alles was ich unmittelbar zur Verfügung habe ist das Heute.“



*Nur für heute suchtfrei bleiben – ein Motto der 12-Schritte-Gruppen*

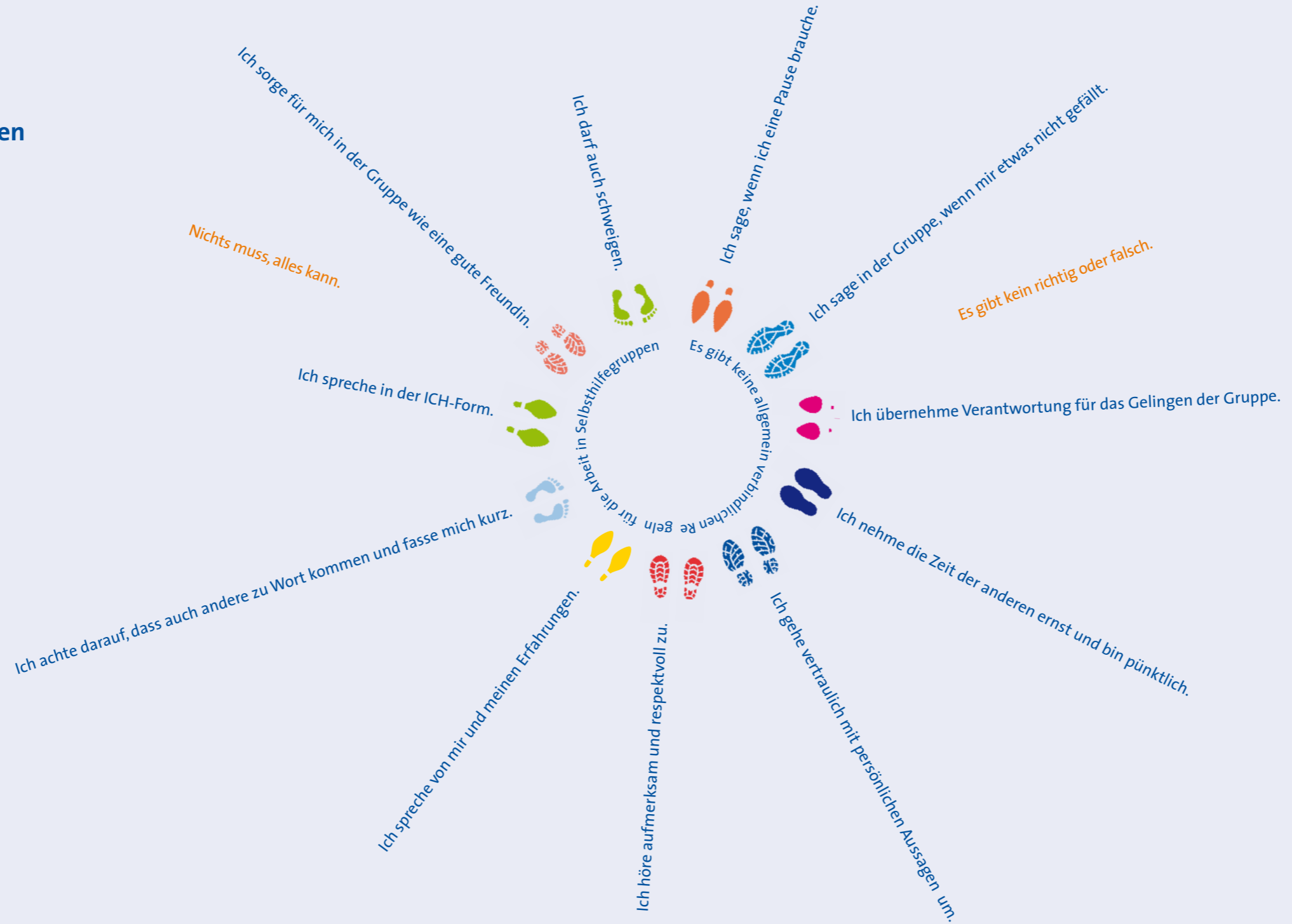
„Die 12 Schritte sind auf diesem Weg für mich wie 12 Anker“, verdeutlicht Sofia. „Die Kraft, immer wieder aufzustehen, wenn ich falle – das ist der rote Faden des Programms: und zwar nur für Heute.“ Und aus diesem Grund wird jedes Meeting mit: „Gute 24 Stunden, komm wieder es hilft“ beendet.

\*Name von der Redaktion geändert



Aus der Praxis:

# Spielregeln für Selbsthilfegruppen





## Zweit-Mütter tauschen sich aus

Eileen Kopf gründete in München eine Selbsthilfegruppe für Stiefmütter

Wie schwierig es ist, Stiefmutter zu sein, hätte Eileen Kopf nicht gedacht, als sie sich vor fünf Jahren auf eine „Patchworkfamilie“ einließ. Sechs und elf Jahre waren die Kinder ihres Mannes damals alt. Bald stellte sich heraus, dass „Patchwork“ ganz schön anstrengend sein kann. In einem Stiefmutter-Blog suchte Eileen Kopf Rat. Durch die guten virtuellen Kontakte kam dann auch irgendwann die Idee auf, eine Selbsthilfegruppe in München zu gründen. Mit Unterstützung des Selbsthilfezentrums München ging diese im Oktober 2015 an den Start.

„Ich hatte vor fünf Jahren wirklich keinen Gedanken darüber verschwendet, dass es schwierig werden könnte, Stiefmutter zu sein“, erinnert sich Kopf. Vorurteilslos ließ sie sich auf ihren neuen Lebensgefährten und seine Kinder ein: „Doch im Laufe der Zeit wurde dann alles ziemlich problematisch.“ Vor allem das Verhältnis mit der großen Tochter war angespannt. Im Rückblick ist das für Frau Kopf auch gar nicht mal so sehr überraschend. Für das Kind war es nicht so leicht, die neue Partnerin an der Seite des Vaters als „zweite Mama“ zu akzeptieren.

### Es kommt schneller zu Reibungen

Außenstehende wiegelten ab. In allen Familien, hieß es, gäbe es Probleme. „Doch wenn man nicht die leibliche Mutter ist, haben die Schwierigkeiten eine besondere Brisanz, es kommt schneller zu Reibungen“, erläutert Eileen Kopf. So geben viele Stiefkinder der neuen Mama unverblümt zu verstehen, dass sie sich keinerlei Vorrechte anmaßen dürfe. Sie sei nun mal nicht die „echte“ Mutter.

„Über diese Probleme konnte ich mich in den ersten Jahren mit niemandem persönlich austauschen“, sagt die 34-Jährige. Dass sie heute viele Frauen kennt, die Ähnliches durchmachten und durchmachen wie sie, hilft ihr, mit der eigenen familiären Situation besser umzugehen. 14 Mütter, die Hälfte reine Stiefmütter ohne eigene Kinder, kommen an jedem 2. Montag im Monat zum Treffen der „Stiefmütter München“ ins Sendlinger Mütterzentrum.

### Stiefväter willkommen

Stiefväter wären ebenfalls willkommen, doch hat sich bisher noch kein Mann blicken lassen. „Wahrscheinlich“, sagt Kopf, „haben Stiefväter weniger Probleme als Stiefmütter: sie sind, was man oft liest, die ‚Stillen Helden‘, die von den Kindern eher akzeptiert werden.“

Weil die Gruppe noch so jung ist, kommt nahezu zu jedem Treffen ein neues Mitglied dazu. Die neue Stiefmutter erzählt von ihren Schwierigkeiten in ihrer Stieffamilie, berichtet, wie sich das Verhältnis zu ihren Stiefkindern entwickelt und welche Rolle in ihrem Fall die Ex-Frau ihres Lebenspartners spielt – und schon ist man wieder mitten im Gespräch. „Es geht um ganz normale Alltagsprobleme“, sagt Eileen Kopf: „Um das, was man gegenüber den Stiefkindern empfindet, und um die Gefühle, die die Stiefkinder der Stiefmutter entgegenbringen.“

Auch über die Männer wird diskutiert. „Meist sitzen sie zwischen allen Stühlen“, weiß die Gruppengründerin. Das Anliegen der leiblichen Kinder widerspricht zum Beispiel nicht selten dem der Ex-Frau oder der Stiefmutter. Oder die leibliche Mutter stellt Forderungen, die von der neu zusammengesetzten Familie schlecht erfüllt werden können. In den Gruppengesprächen werden verschiedene Sichtweisen und Standpunkte dargelegt, was hilft, die

eigene Haltung zu korrigieren, um Konflikte zu entschärfen.

### Spannungen lassen nach

Ihr persönlich habe der Austausch mit anderen Betroffenen ungemein geholfen, bestätigt Kopf: „Stehe ich heute vor einer schwierigen Situation, weiß ich, wo ich mir Unterstützung holen kann.“ Sie sei in vielerlei Hinsicht wesentlich entspannter geworden und sehe heute einiges gelassener als noch vor fünf Jahren, berichtet die Stiefmutter, die inzwischen ein vier Jahre altes eigenes Kind mit ihrem Mann hat.



Eileen Kopf, Selbsthilfegruppe für Stiefmütter







Ai Van Tran Thi (hinten)  
und Mitglieder der Gruppe Nón lá

## Ein Nicken heißt nicht „Alles okay“

In München treffen sich vietnamesische Frauen in der Gruppe „Nón lá“

Gerade einmal zwölf Jahre war Ai Van Tran Thi alt, als Talentscouts ihre tänzerische Begabung entdeckten. Daraufhin kam das in Hanoi geborene Mädchen zur Ballettausbildung an die Staatsoper Kiew. Zehn Jahre später ging sie als Tänzerin nach Greifswald. Bei einem Auftritt in Kiel lernte sie ihren Mann kennen, dem sie 1998 nach München folgte. Hier erfuhr sie, wie viele Probleme ihre Landsfrauen haben. Das führte 2011 zur Gründung der vietnamesischen Frauengruppe „Nón lá“.

Ai Van Tran Thi hatte bis zu ihrem Umzug nach München nie darüber nachgedacht, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Als Tänzerin bewegte sie sich in einem internationalen Flair: „Ich habe Freunde auf der ganzen Welt.“ Probleme, sich irgendwo neu zu integrieren, kannte sie nicht.

Dass sie mit ihrer kosmopolitischen Haltung eine Ausnahme unter den vietnamesischen Frauen in Deutschland darstellt, erfuhr die 43-Jährige durch ihre in München begonnene Tätigkeit als Dolmetscherin. Sie übersetzte unter anderem im Zentrum für transkulturelle Medizin, wo sie auf vietnamesische Frauen traf, die aus sprachlichen und kulturellen Gründen eine Menge Probleme hatten. Was jedoch oft niemand mitbekam. Denn nach außen erschienen die Frauen so, als sei die Welt für sie völlig in Ordnung.

Vietnamesische Frauen, so Ai Van Tran Thi unterscheiden sich von ihrer Mentalität deutlich von Frauen in Deutschland: „Sie wirken freundlich und nett, und wenn man ihnen etwas

erklärt, nicken sie, als hätten sie alles verstanden.“ Doch dem sei oft nicht so. Darum passieren häufig Missverständnisse: „Die Frauen unterschreiben zum Beispiel einen Vertrag, ohne genau zu wissen, was er beinhaltet.“

### Demokratisch erziehen

Hier setzt die Gruppe an. Gastreferentinnen erläutern den Frauen bei ihren Treffen, was bei Geschäftsvorgängen in Deutschland zu beachten ist. Auch das Thema „Erziehung“ spielt laut Ai Van Tran Thi eine große Rolle. Daneben macht sich die Gruppenleiterin für politische Bildung stark: „Die Frauen sollen erfahren, was es bedeutet, in einem demokratischen Land zu leben, welche Rechte und Pflichten man hier hat.“ Nur, wenn sie dies wüssten, könnten sie ihre Kinder demokratisch erziehen.

Einmal im Monat trifft sich die Gruppe an einem Sonntagnachmittag in einem Alten- und Service-Zentrum. Aktuell kommen um die 30, meist aus Nordvietnam stammende Frauen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren: „Im Jahr 2015 hatten wir aber auch schon Treffen mit über 40 Teilnehmerinnen.“ Das Themenspektrum ist weit und richtet sich nach den Bedürfnissen der Frauen: „Es waren schon Eheberater, Psychologinnen und Anwälte bei uns.“

Aus der Gruppe heraus wurde zwischenzeitlich ein vietnamesischer Sprachtreff für Kinder und Jugendliche gegründet. In vier Klassen tauchen derzeit 40 Kinder in die Geheimnisse ihrer Muttersprache ein. „Natürlich sprechen sie zu Hause mir ihren Müttern Vietnamesisch“, erläutert Ai Van Tran Thi. Doch oft hapere es an Orthografie und Grammatik. Zwei Lehrerinnen bringen den Kindern samstags und sonntags bei, wie man im Vietnamesischen korrekte Sätze bildet und wie man die Wörter richtig schreibt.

### Blick in die Zukunft

Als Gruppenleiterin ist es Ai Van Tran Thi sehr wichtig, Zukunftsthemen aufzugreifen. Neulich fragte sie die Frauen, wie sie sich ihr späteres Leben vorstellen. Viele hatten sich noch keine Gedanken gemacht. „Sicher bleiben einige der Frauen in Deutschland“, prognostiziert Ai Van Tran Thi. Deshalb bereitet sie gerade ein Treffen vor, das darüber informieren soll, wie man sein Leben im Alter in Deutschland gestalten kann – im Betreuten Wohnen, mit Hilfe von Sozialstationen oder im Pflegeheim.

Was die Gruppe schon alles gemacht hat, ist in einem Tagebuch festgehalten. Spannende Gedanken und Geschichten sind hier nachzulesen. Aus diesem Material einmal einen Film über das Leben vietnamesischer Frauen in München zu machen, wäre Ai Van Tran Thi Traum.





## Lotsen durch den Selbsthilfedschungel

### Kontaktstellen beraten und vernetzen sämtliche Akteure vor Ort

Ihre Diplomarbeit brachte Kristina Jakob in Kontakt mit dem Thema „Selbsthilfe“. „Es ging um die Frage, ob Selbsthilfe und soziale Arbeit in Konkurrenz zueinander stehen“, erzählt sie. Ihre Recherchen führten sie ins Selbsthilfezentrum München. Was sie dort erlebte, begeisterte die junge Frau. Inzwischen arbeitet Jakob seit einigen Jahren in dem Zentrum und die Begeisterung ist geblieben. Zu ihren Aufgaben

„Zwei Drittel sind aus dem Gesundheitsbereich, bei dem anderen Drittel handelt es sich um Gruppen zu sozialen Themen“, erläutert Jakob. Wobei die Grenzen verschwimmen: Menschen, die gemeinsam Freizeit verbringen wollen, ent-rinnen so ihrer Einsamkeit und sorgen dafür, dass sie nicht seelisch erkranken. Umgekehrt können klassische Gruppen zu Gesundheits-themen stark sozial geprägt sein. Münchne-rinnen und Münchner mit Osteoporose tref-fen sich in der Selbsthilfegruppe zum Beispiel nicht nur, um sich auszutauschen, sondern sie unternehmen auch oft gemeinsame Ausflüge. Nicht immer wird aus dem Titel klar, um wel-che Gruppe es sich handelt – gerade auch deshalb ist es wichtig, kompetente Lotsen zu haben. Was zum Beispiel verbirgt sich hinter „Bewegte Gefühle“? Jakob: „Hier treffen sich Menschen mit psychischen Erkrankungen so-wie Schmerzpatienten, die sich nicht nur un-terhalten, sondern ihren Gefühlen auch durch Bewegung Ausdruck verleihen.“

### Den richtigen Kontakt vermitteln

Doch selbst wenn der Gruppenname eindeu-tig ist, findet nicht jede Anfragende ohne die Beratung durch eine Kontaktstelle sofort die richtige Gruppe. Neulich zum Beispiel rief bei Jakob eine Frau an, die sich nach einer Gruppe im Themenfeld der seelischen Gesundheit erkundigte. Panikattacken plagten sie seit gerau-mer Zeit. „Im Gespräch stellte sich heraus, dass sie an ihrem Arbeitsplatz völlig überlastet war“, so Jakob. Das eigentliche Thema der Frau war also nicht „Panikattacken“ sondern „Burnout“. Jakob vermittelte ihr den entsprechenden Kontakt.

gehört es unter anderem, Menschen, die nach einer Selbsthilfegruppe suchen, zur richtigen Gruppe zu lotsen. Das ist gar nicht so einfach. Schließlich gibt es in und um München herum rund 1.300 Gruppen.

Kristina Jakob,  
Selbsthilfezentrum München



In Regensburg sorgt Lisbeth Wagner von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) dafür, dass Menschen die für sie passende Gruppe finden. Um die zehn Beratungen fallen täglich im Durchschnitt an. Nicht selten geht es um ganz grundlegende Fragen. „Ein Patient wird vom Hausarzt aufgefordert, sich doch ein-mal an eine Selbsthilfegruppe zu wenden, oder eine Arbeitnehmerin erhält vom Betriebsrat den Tipp, eine Lösung ihres Problems auch in der Selbsthilfe zu finden“, so Wagner. Eine klare Vorstellung, auf was sie sich da einlassen sollen, haben die Anrufer zunächst oft nicht.

An Selbsthilfekontaktstellen wie das Münch-ner Selbsthilfezentrum oder die KISS in Regens-burg wenden sich aber natürlich auch Men-schen, die bereits in der Selbsthilfe aktiv sind. Die Selbsthilfekontaktstellen unterstützen hier niedrigschwellig und je nach Bedarf der Aktiven. Sie führen Einzelgespräche, begleiten die Gruppen über einen begrenzten Zeitraum während des Gruppentreffs oder bieten spezi-elle Fortbildungen an. Die Organisation einer Selbsthilfegruppe ist zwar nicht an Vorgaben gekoppelt, dennoch ist ein gewisses Know-How über Kommunikation und Gruppenpro-zesse natürlich sehr hilfreich. Darüber hinaus organisieren die Stellen Vernetzungstreffen von Selbsthilfegruppen, so dass diese wieder-um voneinander lernen können.

### Unterstützung für Gruppen

Auch über Fortbildungen unterstützen Kontak-tstellen die Gruppen. So lernen Akteure der Selbsthilfe in München in zweitägigen Work-shops, wie sie auf einfache Weise ihre Home-page gestalten können. Schließlich un-terstützen die Kontaktstellen die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Sie bringen Profes-sionelle mit der Selbsthilfe in Kontakt und

eröffnen Menschen mit seltenen Erkrankungen die Chance, über eine Börse gleichfalls Betroffe-ne zu finden.

Für Lisbeth Wagner ist es immer wieder er-staunlich, zu erleben, dass es Menschen durch die Selbsthilfe schaffen, ein völlig neues Leben zu beginnen. Zu den besonders eindrucksvollen Persönlichkeiten, mit denen sie durch ihre Kon-taktsstellenarbeit in Berührung kam, gehört ein Handwerksmeister, der, da er lange Zeit stark rauchte, ein Lungenemphysem erlitt. Er grün-dete nicht nur eine Selbsthilfegruppe, sondern beschloss, in Schulen zu gehen und junge Men-schen über die Folgen des Rauchens aufzuklären.



Lisbeth Wagner, KISS Regensburg

Selbst eine Sportgruppe für Menschen mit COPD rief er ins Leben – mit einer Energie, die ihm beim Ausbruch seiner Erkrankung kaum jemand zugetraut hätte.





### Mutige Selbsthilfevertreter

Nicht alle Menschen sind so mutig wie dieser Mann. Es gibt Themen in der Selbsthilfe, bei denen es besonders schwierig ist, Aktive zu finden, die bereit sind, eine Gruppe zu gründen oder sich länger verantwortlich für die Gruppe zu zeigen. „Das betrifft zum Beispiel Gruppen für Menschen mit Multipler chemischer Sensitivität und Burn-out oder für Hochsensible“, erläutert Sujata Sharma von der Kontakt- und Informationsstelle (Kiss) in Nürnberg. Die Betroffenen seien oft wenig belastbar, da schnell erschöpft, so dass ihnen ein Engagement, das über die reine Teilnahme an einer Gruppe



Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg

hinausgeht, schnell zu viel wird. In diesem Fall ist die Kontaktstelle bereit, die Gruppe zu initiieren. Dies sei zwar nicht mehr die „reine Lehre“ der Selbsthilfe, räumt Elisabeth Benzing – Kiss Nürnberg – ein, doch für bestimmte Gruppen sei eine intensivere Unterstützung essenziell.

Rund 900 Gruppen gibt es derzeit in Mittelfranken, und es kommen immer wieder neue Gruppen und Themen hinzu. Aktuell ist eine Gruppe für Erwachsene mit ADHS am Start. „Die Gruppengründerin strebt von Anfang an eine neue Form der Selbsthilfe an“, erläutert Benzing. Vom reinen Gesprächskreis für ADHSler hält die Frau wenig. Zwar soll das erste Treffen in den Kiss-Räumen stattfinden, was wahrscheinlich auch in einer Sitzrunde geschieht, doch danach sind gemeinsame Unternehmungen und künstlerisches Gestalten geplant.

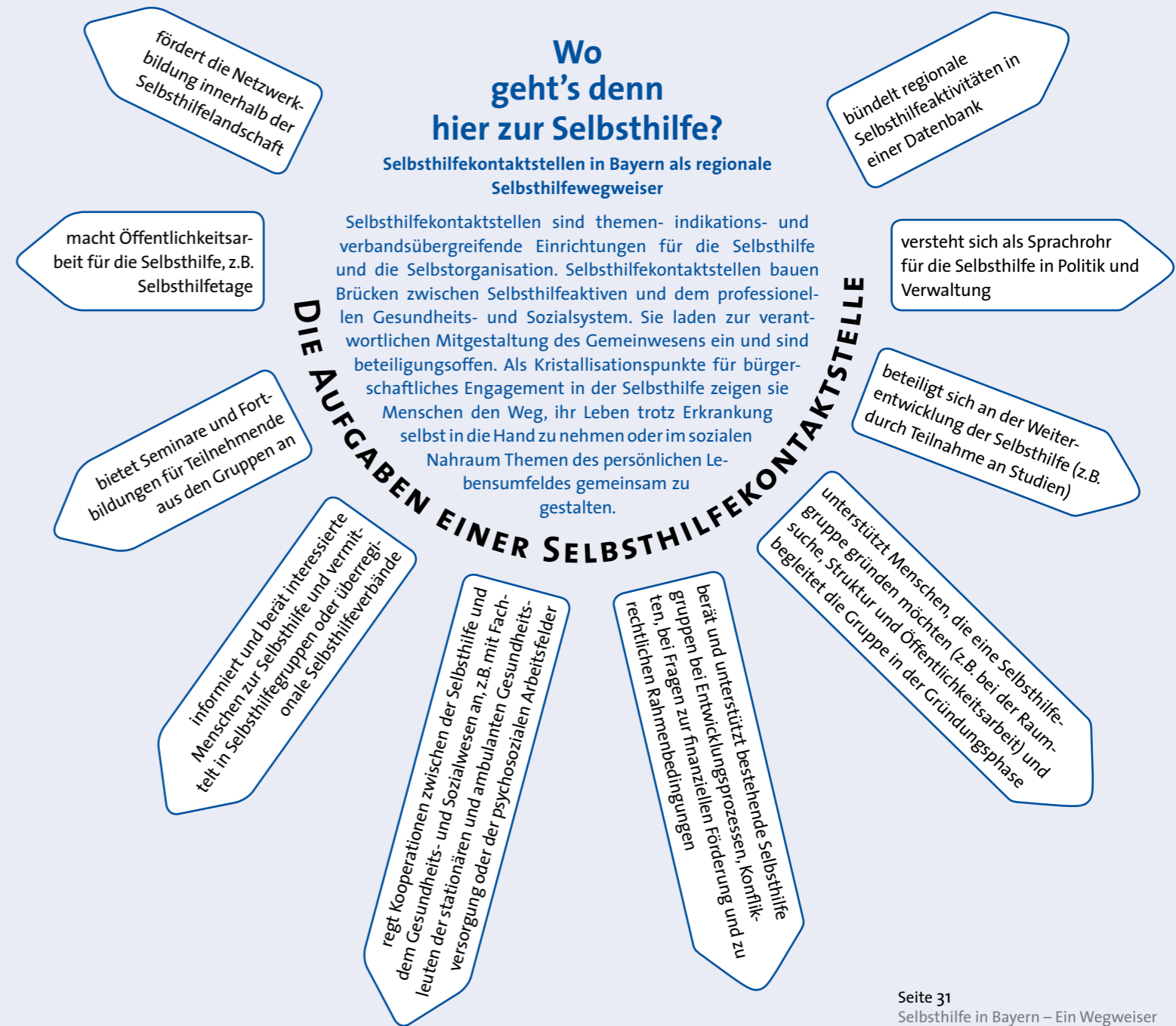
### Brücken in die Hochschule

In Nürnberg ist man derzeit außerdem dabei, junge Menschen auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Neu werden Workshops für Studierende sozialer und gesundheitspädagogischer Fächer an der Technischen Hochschule und der Evangelischen Hochschule angeboten. Die jungen Leute sollen mit Blick auf ihren späteren Beruf erfahren, was Selbsthilfe bedeutet. Auch neue Formen der Selbsthilfe durch moderne Kommunikationsmittel werden ihnen vorgestellt. Gleichzeitig sollen sie animiert werden, persönlich in der Selbsthilfe aktiv zu werden. Letztlich gibt es kaum einen Menschen, der nicht an irgendetwas zu knabbern hätte, sei es eine Krankheit, eine soziale Problematik oder eine biografische Fragestellung. In allen Fällen macht der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben, Sinn. Nicht zuletzt, so Benzing, sollen Studierende als Angehörige angesprochen werden: „Nicht wenige haben jemanden mit einer psychischen Krankheit oder einer Suchterkrankung in der Familie.“ Kontaktdaten zu allen selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen unter Kontaktadressen am Ende des Wegweisers oder unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

## Wo geht's denn hier zur Selbsthilfe?

### Selbsthilfekontaktstellen in Bayern als regionale Selbsthilfegeweiser

Selbsthilfekontaktstellen sind themen- und verbandsübergreifende Einrichtungen für die Selbsthilfe und die Selbstorganisation. Selbsthilfekontaktstellen bauen Brücken zwischen Selbsthilfeaktiven und dem professionellen Gesundheits- und Sozialsystem. Sie laden zur verantwortlichen Mitgestaltung des Gemeinwesens ein und sind beteiligungsoffen. Als Kristallisationspunkte für bürgerschaftliches Engagement in der Selbsthilfe zeigen sie Menschen den Weg, ihr Leben trotz Erkrankung selbst in die Hand zu nehmen oder im sozialen Nahraum Themen des persönlichen Lebensumfeldes gemeinsam zu gestalten.





## Drehscheibe Selbsthilfe

### Beratung, Vermittlung und Netzwerkarbeit

Eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist gar nicht so einfach. Ist die Gruppe endlich am Start, gilt es, sie über Höhen und Tiefen hinweg zu begleiten. Unterstützung bei dieser anspruchsvollen Aufgabe finden Aktive bei Selbsthilfekontaktstellen sowie der Selbsthilfekoordination Bayern (Seko).

Die Würzburger SeKo-Geschäftsstelle betreibt kontinuierliche Lobbyarbeit für Selbsthilfe, außerdem vernetzt sie sämtliche regionalen Kontaktstellen sowie alle selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen in Bayern. SeKo ist darüber hinaus Ansprechpartner für Menschen, die in Gegenden wohnen, in der noch keine professionelle Unterstützung etabliert ist. In diesem Fall hilft SeKo direkt weiter. Zum Beispiel mit Informationen über den Prozess einer Gruppengründung.

Zu häufig nachgefragten Themen, etwa zur Entstehung einer Gruppe, gibt es ausführliche, leicht verständliche Informationen auf der Homepage. Dieses Angebot wird laut Seko-Geschäftsführerin Theresa Keidel gerne angenommen. Aber auch viele Mailanfragen, zum Beispiel zur finanziellen Förderung, erreichen das SeKo-Team täglich.

Ein weiterer Schwerpunkt sind Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe, die von der Netzwerkstelle und dem Trägerverein SeKo Bayern organisiert werden. Hier haben sich seit Jahren Großveranstaltungen wie der Selbsthilfekongress mit über 300 Teilnehmenden, oder der Fachtag „Sucht und Gesundheit“, aber auch Veranstaltungen in kleinerem Rahmen etabliert.

### Fortbildungen zur Gesprächsführung

So nehmen beispielsweise rund 300 Personen jährlich die Fortbildungsangebote von SeKo wahr. Ein stark nachgefragtes Thema dreht sich um die Art und Weise, wie Mitglieder einer Gruppe miteinander kommunizieren. Das kann konflikthaft werden, wenn einzelne Betroffene einen über Gebühr hohen Gesprächsbedarf haben. Daneben gibt es Gruppenmitglieder, die viel zu sagen hätten, jedoch Hemmungen haben, sich zu äußern. Durch Vorträge und Übungen werden hier praktische Herangehensweisen vermittelt.

Die Fortbildungen sorgen nicht nur für Informationsinput. Für die Teilnehmerinnen ist es sehr interessant, dadurch Aktive kennen zu lernen, die aus anderen Gegenden stammen. Theresa Keidel: „Über die Fortbildungen kommen die Gruppen bayernweit miteinander in Kontakt, teilweise bilden sich Gruppenpartnerschaften oder wichtige Einzelkontakte heraus.“

### Beratung zur Selbsthilfeförderung

Die Selbsthilfeförderung in Bayern ist inzwischen gut aufgestellt. Welche Fördermöglichkeiten es gibt, erfahren Interessierte ebenfalls über die Seko-Homepage. Besonders wichtig ist die finanzielle Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Aber auch der Freistaat, die Bezirke und die Kommunen bzw. Landkreise unterstützen die Selbsthilfe teilweise. Schließlich ist es zusätzlich möglich, Spenden- und Sponsorengelder für die eigene Arbeit vor Ort einzuwerben. Letzteres allerdings sollte gut überlegt sein. Die Unabhängigkeit der Gruppe darf auf keinen Fall darunter leiden. Zu den unterschiedlichen Fördermöglichkeiten informiert Irena Tezak, stellvertretende Geschäftsführerin der SeKo. Mitarbeiterinnen von 13 Regionalen Runden Tischen beraten die

etwa 2320 antragstellenden Selbsthilfegruppen vor Ort zur Förderung der gesetzlichen Krankenkassen.

### Wie steht's? Wohin geht's?

Das neue Angebot „Gruppeninventur“ wird von den bayerischen Selbsthilfegruppen sehr gut angenommen und stößt auch bundesweit auf großes Interesse. Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma ermöglicht das Angebot gemeinsam darüber nachzudenken, wie die Selbsthilfegruppe aktuell da steht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt. So können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte, die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden. Insgesamt wurden schon 36 Inventuren an sieben verschiedenen Orten in Bayern durchgeführt. Drei Schwerpunktthemen kristallisierten sich mehrheitlich in den Gruppeninventuren heraus. Erstes häufig besprochenes Thema war, wie Verantwortung und Aufgaben besser verteilt und die Gruppenleitung bzw. die Aktiven in der Gruppe entlastet werden können.

Ein weiterer Schwerpunkt war, wie neue Mitglieder besser integriert und besonders jüngere Menschen angesprochen werden können. Die Reflexion über die eigene Gruppenstruktur und die Gestaltung der Gruppentreffen kristallisierte sich als drittes Schwerpunktthema heraus. Hier ging es häufig darum, wie der Gruppenablauf so verändert werden kann, dass ein gutes Gruppengespräch möglich ist.

Weitere Informationen unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



Infofolder zur Gruppeninventur

Das SeKo Team, v.l.n.r.  
Ruth Götz, Elisabeth Iffland,  
Theresa Keidel, Irena Tezak,  
Barbara Fischer, Stefanie Hoßfeld



**1. Selbsthilfe ist angekommen**

Stand die Selbsthilfe vor einigen Jahren noch im Ruf des Randgruppenphänomens, ist sie nun in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Bei vielen Themen oder Erkrankungen ist es fast normal geworden, dass der Arzt, die Therapeutin oder der Berater auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe verweisen. Die Selbsthilfe hat durch die starke „Nachfrage“ ihr „Angebot“ sehr erweitert. Neben klassischen Gesprächsrunden bieten viele Initiativen telefonische Beratung oder gar Besuchsdienste an und beteiligen sich an Fachtagen und Gremien. Diese eigentlich positive Entwicklung führt an manchen Stellen dazu, dass manche Interessierte Selbsthilfe nur konsumieren anstatt sich aktiv daran zu beteiligen. Überforderungstendenzen der ehrenamtlich in der Selbsthilfe Engagierten sind immer wieder die Folge. Dieser Entwicklung entgegenzuwirken, wird in den nächsten Jahren eine Aufgabe der Selbsthilfe und somit auch der Selbsthilfeunterstützung sein.

**Neue Trends in der Selbsthilfe**

**3. Nicht nur reden, sondern tun!**

Der Austausch mit Gleichbetroffenen fand viele Jahre hauptsächlich indikationsbezogen oder problemorientiert statt. Hier ist eine Veränderung wahrzunehmen: Der Austausch wird zunehmend dafür genutzt, positive Haltungen oder in Therapien gelernte Methoden zu teilen und im Alltag umzusetzen. So entstehen aus klassischen Gesprächsgruppen Initiativen, die sich für ihre Belange einsetzen. Beispielsweise machen sich Angehörige von Kindern mit Down-Syndrom für selbstbestimmte Wohnformen ihrer Kinder stark. Oder Teilnehmerinnen bzw. ehemalige Mitglieder aus klassischen Selbsthilfegruppen gründen indikationsübergreifende Gruppen, um dort erlernte Bewältigungsstrategien, wie z.B. gewaltfreie Kommunikation oder progressive Muskelentspannung, gemeinsam zu üben.

**5. Steigerung der Selbsthilfe-Aktivitäten im psychosozialen Bereich**

In den Selbsthilfekontaktstellen gibt es eine steigende Tendenz hinsichtlich der Beratungen im psychosozialen Bereich: So haben Anfragen und Gruppengründungen zu Depressionen, Burnout, Ängsten und neuen vor allem nichtstoffgebundenen Süchten wie z.B. Essstörungen, Kaufsucht oder Onlinesucht stark zugenommen.

**2. Generationswechsel gestalten**

Die Gründergeneration der großen Selbsthilfeverbände – gerade im Bereich der Volkskrankheiten – möchte, häufig altersbedingt, Verantwortung abgeben. Demgegenüber stehen junge Engagierte, die vor den umfangreichen und traditionsreichen Aufgabenfeldern zurückschrecken oder andere Formen von Engagement suchen. Wie bei jedem Generationswechsel braucht es hier eine gute Mischung von dem Bewahren der Tradition und der Offenheit für neue Ideen. Damit die Selbsthilfe aus diesem „Wechsel“ gestärkt hervorgeht, sind kreative Ideen und die fachliche Unterstützung durch eine Selbsthilfekontaktstelle oder andere Fachpersonen gefragt.

**4. Selbsthilfe wird bunter – neue Formen der Selbsthilfe entstehen**

Kulturelle und weitere gemeinschaftliche Aktivitäten der Selbsthilfe entstehen vor allem dort, wo Selbsthilfe durch eine Kontaktstelle gut vernetzt ist und die Gruppen sich gemeinsam weiterentwickeln können. So entstehen nicht nur Meditations- und Bewegungsgruppen, sondern auch Theater- und Tanzgruppen sowie Chöre. Oder man trifft sich einfach zum gemeinsamen Kochen oder Spielen. Dieser ergänzende Zugang zur Selbsthilfe hat sich besonders in der Migrationselbsthilfe bewährt. In den Gruppen finden die Teilnehmenden über das gemeinsame Tun einen Weg zum Gespräch und tieferen Austausch.



## Die Selbsthilfe fest im Blick

### NAKOS vermittelt von Berlin aus bundesweit in Selbsthilfegruppen

„Könnte Selbsthilfe für mich ein Weg sein?“ Diese Frage hören die Mitarbeiterinnen der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin etliche Male am Tag. „2017 hatten wir 2600 Anfragen“, sagt die stellvertretende Geschäftsführerin Jutta Hundertmark-Mayser. Die NAKOS-Mitarbeiterinnen klären ab, wofür es dem Anrufer genau geht, und vermitteln ihn zur örtlichen Selbsthilfekontaktstelle oder einer bundesweiten Selbsthilfvereinigung.

### Bundesweites Selbsthilfeportal

Die Vermittlung in Selbsthilfe macht einen Großteil der NAKOS-Arbeit aus. Konkret bedeutet dies, dass das Team Selbsthilfeadressen bundesweit aufbereitet. Jährlich wird recherchiert, ob noch alle Daten stimmen, erklärt Hundertmark-Mayser: „So dass ein Mensch, den wir weitervermitteln, möglichst sicher sein kann, dass er unter dem jeweiligen Kontakt auch jemanden antrifft.“ Nirgendwo sonst gibt es ein so umfassendes Selbsthilfeportal, in dem Menschen auf der Suche nach gleichfalls Betroffenen via Internet stöbern können. Interessiert sich zum Beispiel jemand für „Angststörung“, erhält er über das Portal derzeit drei Treffer zu bundesweit arbeitenden Selbsthilfvereinigungen sowie zu Institutionen mit Selbsthilfebezug. Telefonnummern, E-Mailadressen und konkrete Ansprechpersonen sind aufgeführt. Außerdem wird auf Internetforen verwiesen, in denen sich Menschen mit Ängsten austauschen.

Neben der Vermittlung leistet die 1984 gegründete Einrichtung des Fachverbands Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. Informations- und Aufklärungsarbeit. Es gibt zahlreiche Broschüren, Ratgeber, und Arbeitshilfen, die kostenfrei bestellt werden können. Dieses Angebot wird rege nachgefragt, bestätigt Hundertmark-Mayser: „Seit man die Materialien online ordern kann, haben die Bestellungen enorm zugenommen.“

### Wie man eine Gruppe gründet

Begehrte ist die von der Netzwerkeinrichtung herausgegebene „Starthilfe“ zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Das Standardwerk gibt Antworten auf die Frage, was man von einer Selbsthilfegruppe alles erwarten kann und was man konkret tun muss, um eine neue Gruppe aufzubauen. „Wir selbst helfen nicht direkt bei der Gruppengründung“, so Hundertmark-Mayser. Dies tun die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen, an die wir die Interessierten verweisen.

Die Fachinformationen, die NAKOS zur Selbsthilfe in Deutschland und zur Selbsthilfeförderung herausgibt, enthalten wertvolle Hinweise für die Mitarbeiterinnen in den Kontaktstellen. Mit der „NAKOS INFO“ verfügt die bundesweite Selbsthilfeszene außerdem über eine Zeitschrift mit aktuellen Beiträgen zur Gruppenselbsthilfe und zur professionellen Selbsthilfeunterstützung.

„Was die Kontaktstellen anbelangt, versuchen wir außerdem, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fit zu machen, zum Beispiel, damit sie auch mit schwierigen Situationen in Gruppen gut umgehen können“, erläutert die stellvertretende Geschäftsführerin. Dies geschieht

durch Fachtagungen, Fortbildungen und nicht zuletzt dadurch, dass NAKOS den fachlichen Austausch untereinander ermöglicht. Hierbei sind Ansprechpartner in den Bundesländern unverzichtbar. Hundertmark-Mayser lobt in diesem Zusammenhang die Zusammenarbeit mit den Landeskoordinierungsstellen wie z.B. SeKo Bayern, die Belange der Selbsthilfe in ihrem Bundesland bündeln und so auch die fachliche Qualität der Selbsthilfeunterstützung sichern helfen. All dies ist sehr wichtig, denn die Arbeit der Kontaktstellen wird Hundertmark-Mayser zufolge immer anspruchsvoller, die Anfragen immer komplexer: „Die Menschen wollen exakt zu ihrem Problem Informationen haben oder eine Gruppe finden.“

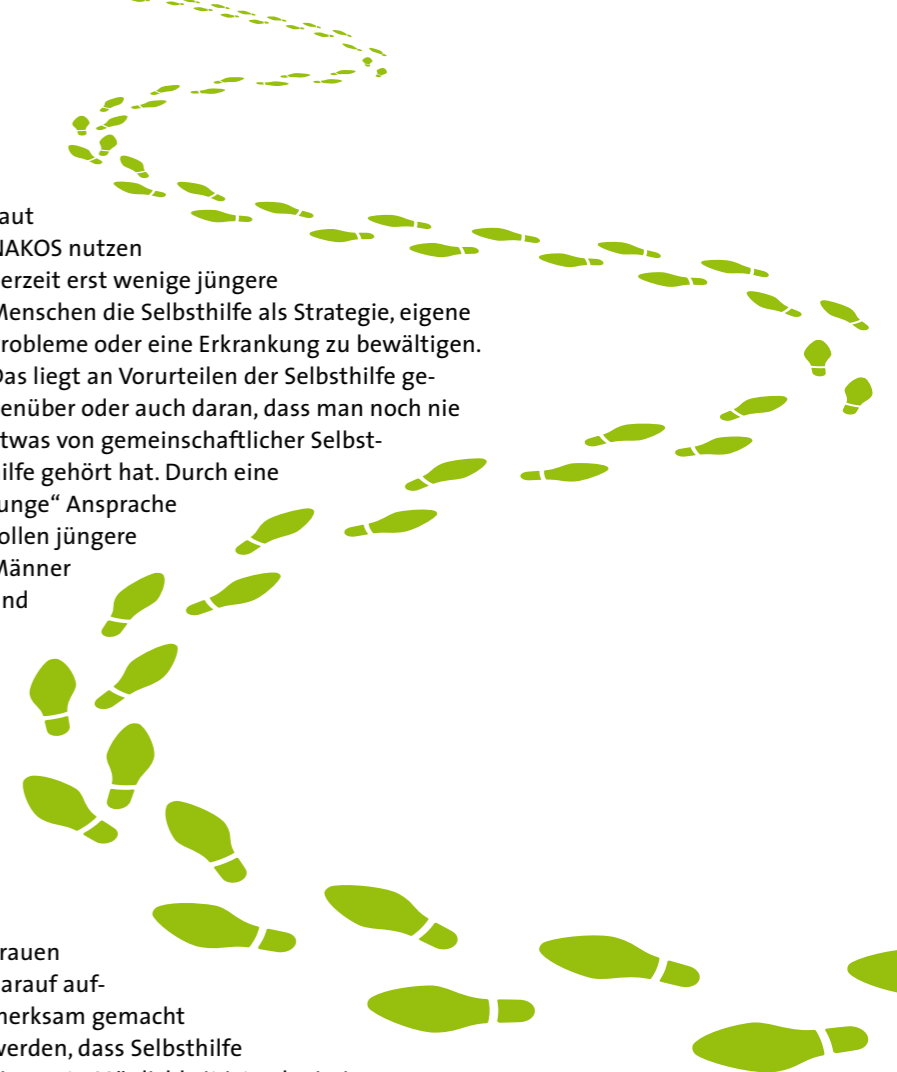
### Sehr spezifische Anfragen

Man denke an Lokführer, die schon mit Suiziden auf Gleisen konfrontiert wurden und sich nun mit Berufskollegen treffen und austauschen möchten, denen dies auch schon passiert ist. Hundertmark-Mayser: „Früher, als es hauptsächlich um gängige Volkskrankheiten ging, war die Vermittlung einfacher.“ Nicht zuletzt durch das Internet kommen viele mit Vorwissen und dadurch bedingt sehr spezifischen Fragen auf die NAKOS zu. Inhaltlich ist die junge Selbsthilfe bei NAKOS im Moment ein großes Thema. Viele etablierte Gruppen und etliche Vorstände von traditionellen Organisationen fragen sich derzeit, wie sie an junge Menschen herankommen können. Der demografische Wandel, so Hundertmark-Mayser, macht die Frage nach der Zukunftsfähigkeit von Gruppen und Initiativen virulent. Viele Gruppen suchen nach neuen Wegen, junge Leute anzusprechen und für ihre Sache zu begeistern. Hierzu wird Material erarbeitet, das sich nicht zuletzt an die jungen Menschen selbst wendet.

Laut NAKOS nutzen derzeit erst wenige jüngere Menschen die Selbsthilfe als Strategie, eigene Probleme oder eine Erkrankung zu bewältigen. Das liegt an Vorurteilen der Selbsthilfe gegenüber oder auch daran, dass man noch nie etwas von gemeinschaftlicher Selbsthilfe gehört hat. Durch eine „junge“ Ansprache sollen jüngere Männer und

Frauen darauf aufmerksam gemacht werden, dass Selbsthilfe eine gute Möglichkeit ist, schwierige Situationen gemeinsam zum Positiven zu verändern.

Mehr Informationen unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



## Auf Augenhöhe

### Selbsthilfegruppen und Fachleute profitieren voneinander

Viele professionelle Fachkräfte haben erkannt, wie wichtig Selbsthilfegruppen sind. Als Expertinnen in eigener Sache kennen sich Selbsthilfegruppenteilnehmer durch ihre eigenen, persönlichen Erfahrungen mit den Hürden und Problemen im Alltag besonders gut aus, die eine Erkrankung oder eine soziale Notlage mit sich bringen.

Die Ressourcen „Zeit“ und „Anwendbarkeit im Alltag“ sind die besondere Qualität beim Austausch von Betroffenen in der Selbsthilfe. Ressourcen, die Fachleuten bei der Unterstützung ihrer Klienten oft fehlen: Zeit für den Austausch, Zeit zum Teilen dessen, was einschränkt und zum Finden von neuen Lösungen, Zeit zum Zuhören. Zeit zum „einfach da sein.“

Im Gegenzug schätzen Selbsthilfegruppen das Expertenwissen von Sozialpädagogen, Ärztinnen, Apothekern oder Psychotherapeutinnen: als fachliche Ratgeber, Referentinnen oder zeitweise Moderatoren werden sie angefragt und auf Wunsch der Gruppe zum Gruppentreffen eingeladen.

In den letzten Jahren werden Selbsthilfegruppenteilnehmer auch gerne als Referentinnen in Gremien oder bei der Patientenbeteiligung angefragt, um Betroffenen eine Stimme zu geben und deren Blickwinkel im Sozial- und Gesundheitssystem sichtbar zu machen.

Dies ist wichtig und wünschenswert, setzt aber voraus, dass Selbsthilfegruppenteilnehmer mit ihrem Erfahrungswissen als gleichwertige Gesprächspartnerinnen anerkannt werden und ihr Beitrag auf Augenhöhe mit dem Fachwissen der Experten wahrgenommen wird.

### Positive Aspekte der Zusammenarbeit für Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialsystem:

- zeitliche Entlastung wird erreicht (insbesondere bei der Beratung von Neubetroffenen)
- Impulse und Erfahrungen Betroffener ermöglichen bessere Beratungs- und Dienstleistungsqualität (Kundenorientierung)
- erhöhte Therapiebereitschaft und Motivation auch bei langwieriger Behandlung steigt (Compliance)
- Eigeninitiative und Selbstmanagement (gesundheitsförderndes Verhalten) der Betroffenen wächst
- Bekanntheitsgrad und Image der Einrichtung beziehungsweise der Fachfrau steigt

### Positive Aspekte für die Selbsthilfegruppenteilnehmer:

- fachspezifischer Rat steht ohne große Hürden zur Verfügung
- Räume und andere Ressourcen werden bereitgestellt
- Referentinnen bereichern das Gruppentreffen oder eine größere Fachveranstaltung

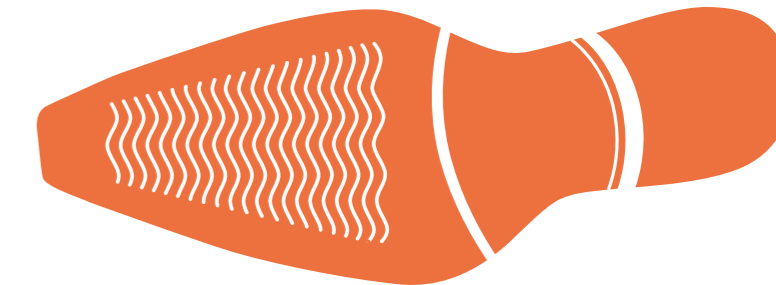
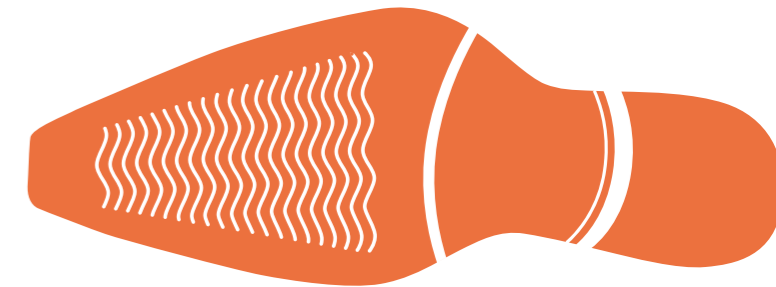
- Fachbeiräte unterstützen die eigenen Anliegen im fach-, sozial- und gesundheitspolitischen Feld

### Positive Aspekte für beide Seiten:

- gemeinsame Lobbyarbeit auf politischer Ebene stärkt gegenseitig
- therapeutische Maßnahmen und Behandlungsleitlinien werden weiterentwickelt
- die Situation und die Versorgung von Kranken und anderen Betroffenen wird langfristig verbessert

### Positive Aspekte für die Gesellschaft:

- Tertiärprävention entlastet das Gesundheitswesen
- die Erfahrung von Gemeinschaft und Zugehörigkeit fördert solidarisches Handeln.
- gesundheitsbewussteres Verhalten spart Kosten
- Teilhabe und Inklusion wird weiter voran gebracht







## Farbe ins Leben bringen

**Immer mehr Kliniken öffnen sich für eine Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe**

Im Krankenhaus gut medizinisch versorgt zu werden, ist für akut erkrankte Patienten zunächst einmal das Wichtigste. Doch bald nach der Behandlung tauchen neue Fragen auf. Wie ist

es möglich, den Alltag mit Diabetes oder Krebs zu bewältigen? Hier setzt die Selbsthilfe an. Seit einigen Jahren arbeiten KISS Regensburg und das Krankenhaus Barmherzige Brüder zusammen. „Die Kooperation zeigt inzwischen auf mehreren Ebenen positive Auswirkungen“, erläutert Dr. Heribert Stauder, Oberarzt der Klinik für Onkologie und Hämatologie. Dank der strukturierten Zusammenarbeit im „Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit“ wird Selbsthilfe heute in vielen patientenbezogenen Prozessen mitbedacht. Das beginnt bei der Aufnahme: jeder Patient erfährt über seine Patientenmappe, wo und wie er nach der Entlassung Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe finden kann. Vor allem vom Sozialdienst des Krankenhauses werden die Kranken über Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert und an die Selbsthilfekontaktstelle weiterverwiesen. Motivierend wirkt ein von den Kooperationspartnern entwickeltes Flugblatt, das unter dem Motto steht: „Selbsthilfe bringt Farbe ins Leben“.

Im Dezember 2014 erhielt das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg diese Auszeichnung als erstes Krankenhaus in Bayern.

### *Viele Patienten profitieren*

Rund 50.000 Patienten werden jährlich bei den Barmherzigen Brüdern behandelt. Nicht jeder, doch ein erheblicher Anteil hat ein schweres Leiden wie Brust- oder Darmkrebs, Diabetes oder Fibromyalgie. Einige dieser Patienten kontaktieren dank der Kooperation im Anschluss an den stationären Aufenthalt tatsächlich eine Selbsthilfegruppe. Etwa ein halbes Prozent des großen Patientenpools, schätzt Lisbeth Wagner, profitiert damit ganz konkret von der Zusammenarbeit: „Die Betroffenen suchen zumindest einmalig den Kontakt zu einer Gruppe.“

### *Vom „Selbsthilfe-Virus“ infiziert*

Auch in anderen Kliniken in Bayern tut sich etwas in Sachen Selbsthilfe. Durch das bayernweite Projekt „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ vernetzt Irena Tezak von SeKo Bayern Kliniken mit Selbsthilfekontaktstellen und –gruppen und organisiert Ideenwerkstätten, Workshops und Austauschmöglichkeiten. Die Leitgedanken des Projektes orientieren sich an den sieben Qualitätsmerkmalen, die in Vorläuferprojekten erarbeitet wurden (siehe Infokasten).

Zwei neue Auszeichnungen „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ gab es 2017 für bayerische Kliniken. Als erstes bayerisches psychiatrisches Krankenhaus konnte das Bezirksklinikum Lohr die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ entgegennehmen. Ein Zusammenschluss von sechs unterfränkischen Selbsthilfeunterstützungs- und Kontaktstellen unter der Federführung des Selbsthilfebüros Main-Speart hatte seit zwei Jahren mit einigen Selbsthilfegruppen und der Klinik zusammen auf diesen Tag hingearbeitet.

Gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land und örtlichen Selbsthilfegruppen hat sich die Klinik Medical Park Loipl in Bischofswiesen engagiert auf den Weg begeben, ihr ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe zu erweitern und so die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliche Rehaklinik“ erhalten.

Weitere Kliniken befinden sich inzwischen auf dem Weg der strukturierten Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe.

*Lisbeth Wagner (li.) und Margot Murr (re.)  
KISS Regensburg*





Eine der seit 2016 beteiligten Kliniken ist die Simseeklinik in Bad Endorf im Chiemgau. „Der Selbsthilfegedanke ist dort in seiner Wirkung sichtbar und wird von vielen Mitarbeitern wertschätzend und erfolgreich verbreitet“, berichtet Dagmar Friemel-Sturm, Sozialpädagogin im Sozialdienst der Psychosomatischen Kliniken/Abteilungen der Gesundheitswelt Chiemgau. Wie hilfreich und unterstützend Selbsthilfe wirkt weiß sie, da sie sich einige Jahre im Vorstand des Vereins Selbsthilfekontaktstellen

*Dagmar Friemel-Sturm,  
Ansprechpartnerin Selbsthilfefreundlichkeit, Simseeklinik, Bad Endorf*



Bayern engagierte und das Selbsthilfezentrum Traunstein geleitet hat. In der Sozialberatung der drei Kliniken der Gesundheitswelt Chiemgau werden Patienten zu den Möglichkeiten der Selbsthilfe beraten.

Dr. Pfitzer, übergeordnete Leitung der drei Psychosomatischen Abteilungen/Kliniken sieht in der Selbsthilfe einen sehr guten Weg zu mehr „Empowerment“. „Die Selbsthilfe liegt uns sehr nahe, da es uns in der therapeutischen Arbeit um die Stärkung des Patienten geht“, erklärt er. Durch enge Kooperation mit der Selbsthilfe konnten im Chiemgau Hürden abgebaut werden und der Übergang von der stationären in die ambulante Versorgung gelingt besser.

## Qualitätskriterien Selbsthilfefreundlichkeit

Das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ besteht seit 2009 und ist seit 2016 unter Trägerschaft der NAKOS mit Sitz in Berlin. Dort haben sich Einrichtungen und Organisationen zusammengeschlossen, die Projekte oder Forschungsarbeiten zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Einrichtungen des Gesundheitswesens“ durchgeführt haben und diese Erfahrungen in einem gemeinsamen Verbund weiterentwickeln wollen. Gemeinsam haben sie das Konzept „Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal“ entwickelt, das die Netzwerkmitglieder in ihren jeweiligen Arbeitszusammenhängen vor Ort als Selbsthilfeorganisation, Gesundheitseinrichtung oder Selbsthilfekontaktstelle umsetzen. SeKo Bayern e.V. ist seit August 2016 Mitglied. Die sieben Qualitätskriterien dienen als Basis für eine gute Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen.

### 1. Selbstdarstellung wird ermöglicht

Die Gesundheitseinrichtung informiert an zentralen Orten ihrer Einrichtung, in ihren Räumen und in ihren Medien über den Stellenwert der Selbsthilfe und über ihre Zusammenarbeit mit ihr. Sie stellt entsprechende Präsentationsflächen und Räume zur Nutzung durch die Selbsthilfe zur Verfügung, deren Gestaltung sich an den Bedürfnissen der Patienten bzw. deren Angehörigen sowie der Selbsthilfegruppen orientiert.

### 2. Auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen

Während des Aufenthalts in der Gesundheitseinrichtung werden Patientinnen bzw. deren Angehörige regelhaft und persönlich auf die Möglichkeit zur Teilnahme an Angeboten von für sie geeigneten Selbsthilfegruppen hingewiesen. Sie erhalten Informationsmaterial und werden ggf. auf Besuchsdienste oder Sprechzeiten in der Gesundheitseinrichtung aufmerksam gemacht.

### 3. Die Öffentlichkeitsarbeit wird unterstützt

Die Gesundheitseinrichtung berichtet in ihren Medien und Publikationen über ihre Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen werden in der Öffentlichkeit unterstützt und treten gegenüber der Fachöffentlichkeit als Kooperationspartner auf.

### 4. Ein Ansprechpartner ist benannt

Die Gesundheitseinrichtung benennt für die Selbsthilfe eine Ansprechpartnerin und macht diese Person bei Patienten und Mitarbeiterinnen bekannt.

### 5. Zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert

Die Mitarbeiter der Gesundheitseinrichtung sind über das Thema Selbsthilfe allgemein und über die häufigsten in der Einrichtung vorkommenden Erkrankungen fachlich informiert. In die Fort- und Weiterbildung zur Selbsthilfe sind Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfeunterstützungsstelle einbezogen.

### 6. Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht

Die Einrichtung ermöglicht Vertreterinnen der Selbsthilfe die Mitarbeit in geeigneten Gremien der Gesundheitseinrichtung.

### 7. Kooperation ist verlässlich gestaltet

Gesundheitseinrichtung und Selbsthilfe treffen konkrete Vereinbarungen zur Zusammenarbeit und zum regelmäßigen Austausch. Die Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe und /oder einer Selbsthilfeunterstützungsstelle ist formal beschlossen und dokumentiert.

*Abdruck mit freundlicher Genehmigung des bundesweiten Netzwerkes  
„Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“  
Weitere Informationen unter [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)*



## Mehrfache Win-Win-Situationen

### Apotheken und Selbsthilfegruppen profitieren vielfach von einer Kooperation

Sonja Stipanitz gehört zu jenen Apothekerinnen in Bayern, für die es selbstverständlich ist, mit Selbsthilfegruppen zu kooperieren. Überdies setzt sich die Pharmazeutin aus dem oberpfälzischen Falkenstein seit 2006 als Selbsthilfe- und Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbands intensiv mit der Frage auseinander,

wie Kooperationen zwischen Selbsthilfegruppen und Apotheken gelingen können. „Ich versuche seitdem, meine Kollegen zur Zusammenarbeit zu motivieren“, erklärt sie. Information über Selbsthilfe ist Stipanitz zufolge nach wie vor notwendig. „In dem von SeKo Bayern und dem Apothekerverband 2010 gestarteten Projekt 'Apotheken und Selbsthilfe in Bayern' stellten wir fest, dass jeder zweite Apotheker noch keinen Kontakt zur Selbsthilfe hat“, erläutert sie. Das sei schade, profitieren doch Patientinnen, Selbsthilfegruppen und Apotheker enorm von einer Verankerung des Gedankens „Selbsthilfe“ in der Apotheke.

### Erfolgreiche Zusammenarbeit auf Landesebene

Als Selbsthilfebeauftragte ist Stipanitz Ansprechpartnerin sowohl für Gruppen als auch für Apothekerinnen. „Mich rufen Gruppen an, wenn sie einen Referenten suchen“, schildert sie. Mit Selbsthilfekontaktstellen organisiert sie Fortbildungen für Apotheker und hilft bei der konkreten Anbahnung einer Kooperation. Das trug inzwischen viele Früchte, deutlich mehr Apothekerinnen erkennen heute die Bedeutung der Selbsthilfe. Dass die Bemühungen um eine stärkere Zusammenarbeit bayernweit gesehen so erfolgreich sind, liegt laut Sonja Stipanitz an der guten Kooperation zwischen dem Team von SeKo Bayern, den Selbsthilfekontaktstellen, dem Bayerischen Apothekerverband, der Landesapothekerkammer sowie interessierten Gruppen. „Diese Kooperationen sind in den letzten Jahren über gemeinsame Projekte gewachsen. Prima ist auch, dass SeKo seit Jahren immer mit einem Stand auf dem Bayerischen Apothekertag vertreten ist. So können auch Pharmaziestudenten

und neue Apotheker die Struktur der Selbsthilfe kennenlernen“, so Stipanitz.

Ihr Ehrenamt ist der Apothekerin inzwischen zur Berufung geworden. Und so unterstützt sie gerne auf Anfrage bei Veranstaltungen der Selbsthilfe, wie bei den bayernweiten Selbsthilfekongressen in der Vorbereitungsgruppe, oder auch ganz konkret durch Moderationen, Vorträge oder Infostände.

Aber auch für einzelne Selbsthilfevereinigungen wurde Sonja Stipanitz aktiv: so hatte sie nach einer Veranstaltung in Schwandorf zum Thema Multiple Sklerose dafür gesorgt, dass alle Apotheken in der Oberpfalz den Flyer der Beratungsstelle der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) in Regensburg zugeschickt bekamen und so dieses Selbsthilfeangebot bekannter wurde.

### Antwort auf heikle Fragen

Und natürlich lebt Stipanitz auch in ihrem Alltag das, wozu sie ihre Kollegen zu motivieren versucht. Derzeit kooperiert sie mit drei Selbsthilfegruppen. In zwei Gruppen treffen sich Menschen mit Diabetes, in der dritten Gruppe tauschen sich Krebspatienten aus. Für jede Apotheke sind andere Wege der Kooperation und andere Themen sinnvoll. In größeren Städten, wo sich viele Menschen in der Selbsthilfe engagieren, gestalten Gruppen, oft anlassbezogen, gerne Schaufenster von Apotheken. Ein solcher Anlass könnte beispielsweise der jährliche Weltkrebstag sein. Darüber hinaus ist es nach ihren Worten wichtig, als Apothekerin generell über Selbsthilfe Bescheid zu wissen, um Kunden zu helfen, die sich ganz offensichtlich mit einem gesundheitlichen Problem alleine fühlen. So erwähnte kürzlich eine Kundin, dass sie sich Sorgen um ihre Tochter wegen deren gestörten Essverhaltens macht.

Als Stipanitz bewusst wurde, dass die Mutter Hilfe sucht, rief sie die Regensburger Selbsthilfekontaktstelle an und erkundigte sich, wohin sich ihre Kundin wenden könnte. Beim nächsten Besuch in der Apotheke konnte sie der Mutter Informationen sowohl zu professioneller Beratung, aber auch zu Selbsthilfegruppen weitergeben.

Für Apotheker ist es laut Stipanitz gut zu wissen, dass es Selbsthilfekontaktstellen gibt. Schließlich können sie unmöglich sämtliche Gruppen in der Umgebung persönlich kennen. Natürlich könnte man auch die Kunden einfach an die Kontaktstellen verweisen. Doch viele sind in einer krisenhaften Situation äußerst dankbar, wenn ihnen dieser Zwischenschritt auf dem Weg in die Selbsthilfe abgenommen wird.

### Am Anfang stand ein Runder Tisch

In Landshut engagiert sich Susanne Kammermayer vom Qualitätszirkel Pharmazeutische Betreuung seit 2013 für Kooperationen zwischen der Selbsthilfe und Apotheken. Anfang 2014 organisierte sie einen Runden Tisch, an dem sich Apothekerinnen und Apotheker mit Vertreterinnen der Selbsthilfe trafen. „Dabei wurde deutlich, dass Selbsthilfegruppen Apotheken gern als Plattform nutzen würden, um in der Öffentlichkeit bekannter zu werden“, schildert sie. Über den Qualitätszirkel wurden die Apotheken in der Umgebung nach dem Runden Tisch angefragt, ob sie an einer Kooperation mit der Selbsthilfe interessiert wären. Daraufhin meldeten sich mehrere Apothekerinnen bei Kornelia Thomaneck-Kotios von der Selbsthilfekontaktstelle Landshut. Die gab den Kontakt an interessierte Gruppen weiter. „Für Gruppen ist es hilfreich, wenn die Kontaktabahnung auf diese Weise abläuft, sonst müssen sie von sich aus eine Apotheke nach der anderen anfragen

Sonja Stipanitz, Selbsthilfe- und Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbands



und Möglichkeiten der Kooperation klären“, erläutert sie. Derzeit gibt es in Landshut so viele kooperationsbereite Apotheken, dass alle Gruppen, die eine Zusammenarbeit wünschen, bedient werden können.

Gemeinsam mit dem Qualitätszirkel wurde außerdem ein Einlegesreiben für die Apotheken-Umschau entwickelt. „Darin stellten wir die Selbsthilfekontaktstelle und die Arbeit unserer Gruppen kurz vor“, schildert Thomanek-Kotios. Ein Jahr lang wurde das Schreiben über das Apotheken-Magazin verteilt.

Zu den bisherigen Höhepunkten der Kooperation zählt für Susanne Kammermayer der erste niederbayerische Schlaftag im Juni 2015: „Wir Apotheker hatten dort einen Stand, an dem wir über erholsamen Schlaf informierten, Blutzucker- und Blutdruckmessungen anboten.“ Der wurde hervorragend angenommen: „Wir waren ständig belagert.“

### Üben mit Medikationsplänen

Kammermayer selbst kooperiert mit den Anonymen Alkoholikern, der Schlafapnoe-, Restless Legs und der Defibrillator-Gruppe in Landshut. Aber auch andere Gruppen dürfen bei ihr Infomaterial auslegen oder Schaufenster dekorieren. Nicht nur Gruppen, sondern auch Apotheker profitieren von einer Zusammenarbeit. „Wir beschäftigen uns in unserem Qualitätszirkel beispielsweise mit Medikationsanalysen“, erläutert dazu Susanne Kammermayer. Welche Medikamente passen gut zusammen? Von

welchen Kombinationen ist abzuraten? Gibt es Doppelverordnungen? Ein Gruppensprecher hat sich deshalb an uns gewandt und um die Analyse der Medikationspläne einiger seiner Mitglieder gebeten. Das haben wir natürlich gerne getan, denn diese eignen sich hervorragend zum Üben und die Gruppe hat ebenfalls von der Auswertung profitiert.

Vieles ist in Landshut bereits angelaufen. Allerdings gibt es noch Ideen, die auf eine Umsetzung warten. Angedacht ist zum Beispiel, gemeinsame Themenwochen zu veranstalten – etwa zu Diabetes. Während einer solchen Themenwoche könnten sich die betreffenden Selbsthilfegruppen verstärkt in der Apotheke präsentieren. Entweder persönlich, durch ein ansprechend gestaltetes Schaufenster oder durch Infomaterial.

Weitere Informationen unter  
[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)  
[www.bav-bayern.de](http://www.bav-bayern.de)

## Eine wertvolle Ergänzung

### Immer mehr niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten erkennen den Wert der Selbsthilfe

In der Zusammenarbeit zwischen niedergelassenen Ärzten und der Selbsthilfe hat sich in den letzten Jahren viel getan. Das bestätigt auch Michael Stahn, Leiter der Patientenorientierung bei der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB). „Gegenüber den 80er und 90er Jahren hat ein deutliches Umdenken stattgefunden. Mittlerweile wissen die niedergelassenen Mediziner und Psychotherapeuten die Arbeit der Selbsthilfeorganisationen zu schätzen. Dies belegt eine Studie der KVB aus dem Jahr 2007. Demnach hielten 95 Prozent der Einzelpraxen und 97 Prozent der Praxisnetze Selbsthilfegruppen für sinnvoll. 77 Prozent der Einzelpraxen gaben an, dass die Selbsthilfe sie bei der Betreuung chronisch kranker Patienten entlasten kann.“ Auch die mittlerweile große Anzahl gemeinsamer Workshops und Kooperationsveranstaltungen von Ärzten und Selbsthilfe lassen erkennen, dass das Interesse der Niedergelassenen am Thema Selbsthilfe heute ein völlig anders sei als damals. „Früher kamen drei oder vier Ärzte zu den gemeinsamen Veranstaltungen. Das heißt, die meisten Teilnehmer waren Selbsthilfeaktive oder Betroffene und deren Angehörige. Heute haben wir Veranstaltungen, die zur Hälfte von unseren niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten besucht werden.“

Dass immer mehr Ärzte die Bedeutung der Selbsthilfe für ihre betroffenen Patienten zu schätzen wissen, belegt auch das stetig wachsende Interesse am KVB-Referentenpool. Hier, so Stahn, haben Ärztinnen und Psychotherapeuten die Möglichkeit, sich der Selbsthilfe für

ein bestimmtes Krankheitsbild als Referenten anzubieten. Dass sie dies in zunehmendem Maße tun, zeige auch, dass sie die wertvolle Arbeit der Selbsthilfe anerkennen. „Eine Selbsthilfegruppe kann dem Arzt durchaus Beratungsarbeit abnehmen. Denn diese Zeit ist im ärztlichen Alltag nicht immer ausreichend vorhanden.“ Die früher verbreiteten Vorbehalte der Ärzteschaft aus Furcht vor medizinischer Besserwisserie hätten sich weitestgehend gelegt. „Dass die Selbsthilfeaktiven Experten in eigener Sache sind, wird von den Ärzten inzwischen eher akzeptiert. Natürlich ist es trotzdem hilfreich, wenn sie gegenüber den Medizinerinnen nicht mit einem festgelegten Meinungsbild agieren und deren ärztliche Entscheidungen in den eigenen persönlichen Entwicklungsprozess der Krankheit miteinbeziehen.“ Im Grunde, so die Erfahrung des KVB-Patientenbeauftragten, stellen sich eventuell vorhandene ärztliche Vorbehalte ohnehin schnell als nicht repräsentative Einzelerfahrungen heraus. „Ich persönlich, der ich ja nun oft mit Selbsthilfeaktiven in Kontakt bin, erhalte durchweg das positive Feedback, dass man einfach froh und dankbar ist, Unterstützung von den Ärzten zu erhalten.“

Sowohl Ärzte als auch Vertreter der Selbsthilfe wissen: Eine gute Zusammenarbeit stärkt die Compliance, also das kooperative Verhalten des Patienten im Rahmen der Therapie – und damit auch dessen Therapieerfolg. Schon aus diesem Grund ist es sinnvoll, wenn Ärzteschaft und Selbsthilfegruppen Hand in Hand arbeiten.



### Seltene Erkrankungen

Vor allem bei Leiden, die in der ärztlichen Praxis nicht oft vorkommen, können Niedergelassene von einer Partnerschaft mit einer entsprechenden Selbsthilfe profitieren, weil sie hier gleich mehrere Patienten mit demselben Krankheitsbild kennenlernen. KVB-Patientenvertreter Stahn weiß von einigen Fällen, in denen eine solche Zusammenarbeit bei seltenen Erkrankungen zum Vorteil aller hervorragend funktioniert. „Zum

Beispiel gibt es in Regensburg eine Kooperation zwischen einem Facharzt für Neurologie und einer Selbsthilfegruppe zum Stiff-Person-Syndrom, einer seltenen neurologischen Autoimmunerkrankung. Der Kontakt entstand, als eine Patientin mit diesem Leiden in seine Praxis kam. Er begann, sich für das Krankheitsbild zu interessieren und suchte den Kontakt zur Selbsthilfegruppe der Patientin. Als die anderen Gruppenmitglieder bemerkten, wie engagiert dieser Arzt ist und wie gut er sich in das Krankheitsbild einarbeitet, entschieden sich einige, ebenfalls in seine Praxis zu gehen.

### Brücken bauen

Weil viele Niedergelassene zwar grundsätzlich kooperationsbereit seien, aber nicht wüssten, wie dies gut gelingen kann, steht Michael Stahn ihnen beratend zur Seite. „Oft wünschen sich unsere Mitglieder beim Aufbau von Kooperationsbeziehungen Unterstützung. Mein Job ist es, Brücken zu bauen und interessierte Ärzte zu einem bestimmten Krankheitsbild mit einer entsprechenden Selbsthilfegruppe zusammenzubringen.“ Hierzu unterhält er unter anderem gute Kontakte zur SeKo, der Selbsthilfekoordination Bayern, sowie zur LAG Selbsthilfe Bayern e. V., einer Dachorganisation von derzeit 107 Selbsthilfereverbänden behinderter und chronisch kranker Menschen in Bayern. Ein gutes Beispiel für eine gelungene Kooperation sei der Einsatz von Professor Dr. Christoph Luderschmidt, so Stahn.

### Ein Hautarzt engagiert sich

Luderschmidt, niedergelassener Facharzt für Dermatologie, Allergologie und Umweltmedizin, baut in München Kooperationen zwischen seinen ärztlichen Kollegen und der Scleroderma Liga auf. Wie wichtig Selbsthilfegruppen gerade für Menschen mit dieser seltenen Erkrankung

sind, hat der Dermatologe früh erkannt: Bereits 1989 hat er deshalb die Scleroderma Liga als soziale Initiative von Patienten für Patienten gegründet.

Die Symptome der Bindegewebserkrankung Sklerodermie sind dem Mediziner zufolge äußerst vielschichtig: „Die Haut ist bretthart, es kommt zu Gelenkschmerzen und teilweise auch zu einer massiven Einschränkung der Greiffähigkeit.“ Außerdem kann sich die Mundöffnung verkleinern, was Schluckstörungen und Reflux zur Folge hat. Die Betroffenen leiden darüber hinaus häufig an Verdauungsstörungen und Atemnot. Von 10.000 ist einer von dem Leiden betroffen. „Ein Arzt allein oder eine Fachdisziplin sind durch die Vielschichtigkeit der Erkrankung in der Regel überfordert“, erläutert der Dermatologe. Weil so wenige Ärzte Erfahrungen mit dieser Multisystemerkrankung haben, dauert es in Deutschland durchschnittlich vier Jahre bis zur Diagnosestellung. Die Scleroderma Liga fungiert vor diesem Hintergrund als Anlaufstelle für Patienten, Ärzte und Therapeuten. Professor Luderschmidt: „Sie bietet Erkrankten Zuwendung und gibt Auskunft zu Ärzten, die besondere Erfahrungen mit der Sklerodermie haben.“ Als vorzüglich beschreibt Maria Reeb, Vorsitzende der Scleroderma Liga, die Kooperation mit Luderschmidt. „Habe ich irgendeine Frage eines Mitglieds, die ich selbst nicht beantworten kann, muss ich nur anrufen und um Rückruf bitten. Daraufhin werde ich stets in Kürze kontaktiert“, schildert sie.

### Über die Krankheit sprechen, aber auch lachen

Bei der 77-Jährigen aus Walpertskirchen fing die Krankheit mit Schmerzen in den Knien und Schultergelenken an. Drei Jahre dauerte es, bis Reeb ihre Diagnose bekam. In dieser Zeit schritt

die Erkrankung kontinuierlich voran: „Ich konnte die Hände oft nicht mehr auf- und zumachen, so geschwollen und verkrümmt waren sie.“

Rund 350 Mitglieder hat die Liga inzwischen in ganz Deutschland, Betroffene kommen in zwölf Regionalgruppen zusammen. Reeb leitet seit 15 Jahren die Regionalgruppe in München. 12 bis 16 Personen erscheinen jeweils zu den Treffen. Die Begegnungen finden einmal im Monat an einem Mittwochnachmittag statt. Reeb: „Natürlich wird über die Krankheit gesprochen, aber wir lachen auch viel.“

Ihr selbst geht es inzwischen recht gut mit der Sklerodermie: „Ich habe das Glück, dass die Krankheit zum Stillstand gekommen ist.“ Für die Liga engagiert sich Reeb weiterhin, weil sie, die einst so viel Hilfe erfahren hat, nun etwas weitergeben möchte. „Ich kann durch mein Beispiel vielen Leuten Hoffnung machen“, sagt sie. Zwar sei es nicht allzu häufig, dass die Krankheit zum Stillstand kommt: „Aber es kommt vor.“

Fragen gebe es viele, denn bei Sklerodermie existiere keine Standardtherapie: „Nicht jedes Medikament ist also für jeden das Richtige.“ Sehr hilfreich sei die Kooperation auch mit Blick auf die regelmäßigen Therapietage: „Uns werden immer sehr gute Referenten empfohlen.“ Schließlich werden auch die Beiträge des Hautarztes für den Infobrief der Liga von den Mitgliedern sehr geschätzt.

Weitere Informationen unter [www.scleroliga.de](http://www.scleroliga.de) [www.kvb.de](http://www.kvb.de)

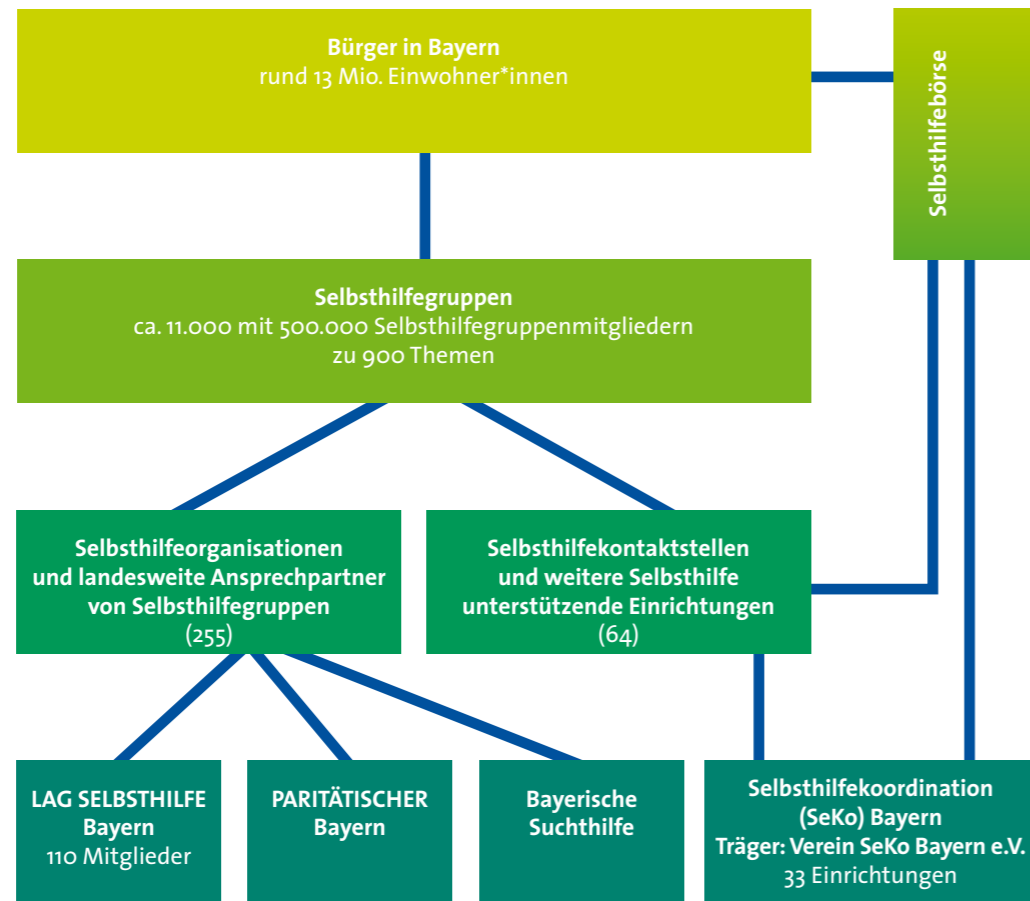
Maria Reeb (oben), und Mitglieder der Skleroderma-Liga





## Struktur und Säulen der Selbsthilfe

Hier werden die Strukturen der Selbsthilfe in Bayern in einer Übersicht dargestellt



Die Zahl der Selbsthilfegruppen wird auf 11 000 im Sozial- und Gesundheitsbereich bayernweit geschätzt.

Diese lokalen Gruppen werden von Selbsthilfekontaktstellen und weiteren Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen vernetzt. Diese niederschweligen Anlaufpunkte helfen Menschen bei der Suche nach der richtigen Gruppe und bieten der Selbsthilfe eine Infrastruktur. Für eine große Anzahl von Selbsthilfegruppen ohne landesweite Organisationsstruktur sind sie die Ansprechpartnerinnen vor Ort.

### Selbsthilfekontaktstellen bieten Unterstützung

Aus diesen 64 Einrichtungen in Bayern haben sich 33 zum Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern zusammengeschlossen. Diese arbeiten themen- und indikationsübergreifend und haben spezifische Qualitätsstandards für die Selbsthilfeunterstützung entwickelt. Sie bieten einen besonders umfassenden Service für bestehende Gruppen und zeichnen sich insbesondere durch eine intensive Unterstützung bei Gruppenneugründungen, bei der Fortbildung von Selbsthilfeaktiven und in der Beratung und Vernetzung von Fachleuten und Selbsthilfe aus. Sie sind für alle Bürgerinnen und Bürger offen und die Leistung kann kostenfrei und auf Wunsch anonym in Anspruch genommen werden (siehe auch Artikel Lotsen im Selbsthilfedschungel).

### Selbsthilfeorganisationen vernetzen zu einem Thema

Desweiteren gibt es Selbsthilfeorganisationen, die ein spezielles Thema zu medizinischen (wie Krebs, Alzheimer, Rheuma), psychosozialen (z.B. Angehörige Psychisch Kranker) und sozialen Fragestellungen vertreten (z.B. Alleinerziehende).

Sie bündeln die Interessen und Anliegen der lokalen Selbsthilfegruppen.

Davon gibt es rund 255 in Bayern. Die Ziele von Selbsthilfeorganisationen sind u.a. die Lebensumstände von Betroffenen zu verbessern, den Erfahrungsaustausch zu fördern, Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit zu leisten und den Selbsthilfedanken zu verbreiten.

### Vier Säulen der Selbsthilfe auf Landesebene

Auf Landesebene wird das bunte Spektrum der Selbsthilfe durch vier Dachverbände bzw. Netzwerke abgebildet: neben dem Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. sind dies drei weitere Vertreter auf Landesebene: die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS), der Paritätische Landesverband Bayern und die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bayern. Diese vier Organisationen wurden von den gesetzlichen Krankenkassen analog zur Bundesebene als „maßgebliche Spitzenorganisationen für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe“ für die Verteilung der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V anerkannt.

Sie geben als Dachverbände beziehungsweise als landesweite Netzwerke der Selbsthilfe eine besondere Stimme und werden in den folgenden Artikeln vorgestellt.







## Bunte Kontaktstellenlandschaft

### Bunte Kontaktstellenlandschaft Seko-Trägerverein macht sich stark für mehr Selbsthilfeunterstützung

Am 14. Juli 2003 fand die Gründungsversammlung des Vereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo-Bayern) e.V.“ statt. Seither bildet der Verein das Dach für die themenübergreifende Selbsthilfeunterstützung in Bayern und ist Träger der koordinierenden Geschäftsstelle in Würzburg. Die Anfänge in Bayern gehen bis ins Jahr 1987 zurück, als sich sechs Kontaktstellen das erste Mal in einer Arbeitsgruppe zum Erfahrungsaustausch trafen. Heute gibt es insgesamt 33 Stellen in Bayern, die in unterschiedlichster Besetzung und Trägerschaft Ansprechpartnerinnen und Unterstützer für die Selbsthilfe vor Ort sind. Eine flächendeckende Besetzung ist im großen Bayern damit allerdings noch nicht erreicht. Vor allem in ländlichen Regionen wären weitere Selbsthilfeeinrichtungen nötig, dies zu unterstützen ist ein erklärtes Ziel des SeKo Bayern e.V.

### Krankenkassen finanzieren – zusätzliche öffentliche Mittel wichtig

Die Finanzierung bereitet beim weiteren Ausbau die größten Probleme. Zwar steht die gesundheitliche Selbsthilfe in Bayern aufgrund der umfangreichen Unterstützung durch die Krankenkassen im Vergleich zu jener in anderen Bundesländern gut da. Während den gesetzlichen Krankenkassen seit 2008 die Förderung der Selbsthilfe vorgeschrieben ist und diese mit dem Präventionsgesetz (PrävG) seit Januar 2016 nochmals gestärkt wurde (§ 20h SGB V), agieren die kommunalen Zuschussgeber ohne vom Gesetzgeber vorgegebene Grundlage und sind bei klammen Gemeindekassen und Stadtsäckeln

nur schwer zu einem Engagement zu bewegen – auch wenn sie dieses politisch befürworten. Hier muss noch verstärkt Aufklärungs- und Überzeugungsarbeit geleistet werden, da die Krankenkassen nicht alleiniger Regelförderer aller Bereiche der Selbsthilfe sein können und wollen. „Die vielen Projekte wie die Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich, die z.B. die jährliche Durchführung eines Fachtages ermöglicht, sind wichtig für die inhaltliche Weiterentwicklung des Selbsthilfedankens“, so Klaus Grothe-Bortlik. „Unsere Workshops werden gleichermaßen mit Referentinnen aus der Selbsthilfe und Referenten aus dem beruflichen Sozial- und Gesundheitsbereich besetzt. Das bereichert die Veranstaltungen und ist ein Erfolgsrezept. Denn alle unsere Veranstaltungen sind rasch ausgebucht.“ Dieses Projekt wird größtenteils vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege finanziert.

Bei weiteren Projekten wird der Verein auch von anderen Seiten unterstützt: Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB), die Bayerische Apothekerschaft und insbesondere das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales sind immer wieder gern dabei, wenn es um die Umsetzung und Durchführung von Selbsthilfeprojekten oder die Umsetzung innovativer Ideen geht.

### Bunte Trägervielfalt

Die Träger der Selbsthilfe-Infrastruktureinrichtungen sind in Bayern fast so vielfältig und bunt wie die Selbsthilfe mit ihren über 900 Themen selbst: große Wohlfahrtsverbände (Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie, Der Paritätische, Rotes Kreuz) unterhalten Einrichtungen ebenso wie kleine Vereine, die mit wenigen Mitgliedern

und ehrenamtlicher Vorstandstätigkeit sogar große Einrichtungen betreiben.

Etliche Selbsthilfekontaktstellen oder Unterstützungseinrichtungen in Nebenaufgabe sind direkt bei der öffentlichen Hand, bei Stadtverwaltungen, Gesundheits- oder Landratsämtern angesiedelt, die dadurch einen nicht unerheblichen kommunalen Beitrag zur Selbsthilfeunterstützung leisten.

Vielfältig sind die Selbsthilfekontaktstellen auch, was ihr Alter und ihre Größe angeht. „Einige Selbsthilfekontaktstellen, etwa die in München, Nürnberg, Regensburg oder Würzburg, gibt es schon über 30 Jahre.

Neben diesen großen Zentren, zu denen auch Augsburg gehört, gibt es kleine Einrichtungen im ländlich geprägten Raum. Hier kann Neu-

stadt Aisch als Beispiel dienen: „Wir haben nur 8–10 Wochenstunden für Selbsthilfeunterstützung und können so natürlich nur begrenzt Aktivitäten gestalten. Wir versuchen aber, unsere Gruppen durch Fortbildungsangebote und Gemeinschaftsfahrten zu bayernweiten Veranstaltungen so gut wie möglich zu unterstützen. Außerdem lege ich den Schwerpunkt besonders auf die Netzwerkarbeit z.B. durch Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion Plus“, so Gudrun Hobrecht. Bei der Caritas als Träger des selbsthilfeunterstützenden Angebotes ist sie „Mädchen für Alles“ und sowohl für die Selbsthilfeberatung als auch für Gruppenbegleitung und Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Jüngste Einrichtungen in Bayern sind die neuentstandenen Anlaufstellen in Amberg und Weiden,

*Der Vorstand des SeKo-Trägervereins:  
v.l.n.r. Renate Mitliger-Lehner, Gudrun  
Hobrecht und Klaus Grothe-Bortlik*



beide noch im Aufbau. Hier konnten die Stadt Amberg und die Diakonie in Weiden für eine Trägerschaft gewonnen werden.

**Weißer Flecken füllen – Ausbau weiter voran bringen**

Ein wesentliches Anliegen des Trägervereins, nämlich der flächendeckende Ausbau von Selbsthilfekontaktstellen, konnte durch die Erweiterung der Krankenkassenförderung seit 2016 erreicht werden. Die Selbsthilfeunterstützungsstellen in Nebenaufgabe können nun ebenso an der Pauschalförderung partizipieren. Dies stellt eine wesentliche Verbesserung der Versorgung gerade ländlicher Gebiete dar und bietet einen Anreiz Neugründungen zu wagen und weiße Flecken zu füllen.

**Was zu wünschen bliebe**

Die Soziale Selbsthilfe stellt nach wie vor ein Sorgenkind dar. Auch wenn es in Bayern einige, wenige Kommunen gibt, die sich diesem Thema auch ohne gesetzlichen Auftrag verpflichtet sehen, bleiben doch viele soziale Gruppen wenig berücksichtigt. Gruppen zu Themen wie Alleinerziehende, Arbeitslosigkeit, Migration, Trennung/Scheidung oder Überschuldung werden dadurch allein gelassen und können oftmals nicht mal einen Flyer oder ihre Raummiete finanzieren.

Auch die Förderung der Selbsthilfekontaktstellen durch den Freistaat Bayern steht nach wie vor auf der Agenda, da sich die Landesregierung zwar politisch immer zur Selbsthilfe bekannt hat, bisher aber nur die Selbsthilfekoordination Bayern fördert. Besonders hilfreich wäre hier ein dauerhaftes, finanzielles Engagement des Freistaates, um selbsthilfefreundliche Kommunen und Landkreise zu belohnen und zu entlasten. Gerade eine Pauschalförderung für die regionalen Selbsthilfekontaktstellen, wie es in anderen

Bundesländern üblich ist, würde die Infrastruktureinrichtungen stabilisieren und den Ausbau erleichtern.

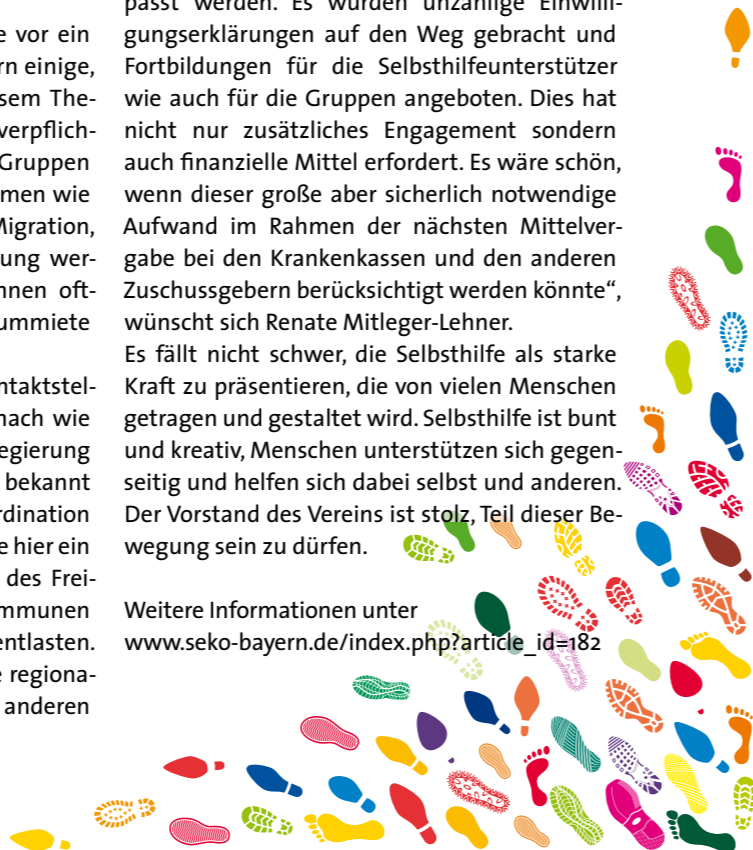
Der Verein SeKo Bayern e.V. ist bemüht, durch interessante Projekte, gezielte Öffentlichkeitsarbeit sowie Gremien- und Lobbyarbeit Netzwerke der Selbsthilfe in Bayern weiter zu gestalten und den Ausbau voranzubringen. Die bestehenden vorbildlichen Qualitätsstandards sind dafür eine gute Grundlage.

„Damit diese hohen Qualitätsstandards auch gehalten werden können, haben die Kontaktstellen im Jahr 2018 großen Anstrengungen unternommen, um die Anforderungen des neuen Datenschutzrechts erfüllen zu können“, betont Renate Mitleger-Lehner.

„Die Datenbanken der Kontaktstellen mussten überprüft und den strengen Richtlinien angepasst werden. Es wurden unzählige Einwilligungserklärungen auf den Weg gebracht und Fortbildungen für die Selbsthilfeunterstützer wie auch für die Gruppen angeboten. Dies hat nicht nur zusätzliches Engagement sondern auch finanzielle Mittel erfordert. Es wäre schön, wenn dieser große aber sicherlich notwendige Aufwand im Rahmen der nächsten Mittelvergabe bei den Krankenkassen und den anderen Zuschussgebern berücksichtigt werden könnte“, wünscht sich Renate Mitleger-Lehner.

Es fällt nicht schwer, die Selbsthilfe als starke Kraft zu präsentieren, die von vielen Menschen getragen und gestaltet wird. Selbsthilfe ist bunt und kreativ, Menschen unterstützen sich gegenseitig und helfen sich dabei selbst und anderen. Der Vorstand des Vereins ist stolz, Teil dieser Bewegung sein zu dürfen.

Weitere Informationen unter [www.seko-bayern.de/index.php?article\\_id=182](http://www.seko-bayern.de/index.php?article_id=182)



**Selbsthilfekoordination Bayern**

Drehscheibe Selbsthilfe





## Anstoß zu neuen Ideen

### Der Paritätische in Bayern setzt sich für die Selbsthilfe ein

Rund 800 Mitgliedsorganisationen befinden sich derzeit unter dem Dach des Paritätischen in Bayern. Viele haben ihre Wurzeln in der Selbsthilfe, der Selbstbestimmt-Leben- oder der Frauenbewegung. „Dementsprechend hat die Selbsthilfe bei uns auch eine große Bedeutung“, sagt Margit Berndl, Vorstand Verbands- und Sozialpolitik des Paritätischen in Bayern. Der Verband unterstützt die in der Selbsthilfe tätigen Mitgliedsorganisationen gegenüber Politik, Verwaltung und Kostenträgern.

Bereits 1987 eröffnete der Paritätische in eigener Trägerschaft eine Selbsthilfekontaktstelle in Unterfranken sowie die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Regensburg (KISS). Mit KISS Mittelfranken gibt es weiterhin eine Mitgliedsorganisation, die gleich fünf Kontaktstellen trägt. Und in Bayreuth existiert jetzt eine Selbsthilfeunterstützungsstelle in eigener paritätischer Trägerschaft. Sowohl das anhaltende Presseecho als auch die Resonanz aus der Bevölkerung waren laut Berndl enorm: „Das bestätigt unsere Entscheidung dort neu ein Beratungs- und Unterstützungsangebot aufzubauen. Darüber hinaus ist der sogenannte ‚Zamm Kumm Dooch‘ als Bayreuther Großveranstaltung für die Selbsthilfe eine Erfolgsstory. Wir setzen uns schon immer für einen flächendeckenden Ausbau der Kontaktstellen ein und unterstützen damit die Selbsthilfegruppen.“

Der Paritätische ist auch Gründungsmitglied des Vereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern“ (SeKo Bayern e.V.). Er unterstützt die Arbeit der Selbsthilfegruppen außerdem durch Benennung von Selbsthilfvertretungen für die

Vergabesitzungen der Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen. Als einziger Wohlfahrtsverband ist er einer der vier „Selbsthilfesäulen“ mit festem Sitz in den Vergabe- und Abstimmungsgremien zur Förderung von Selbsthilfeorganisationen durch Krankenkassen und Sozialministerium und zählt als Dachorganisation zur Förderstruktur. „Wir sichern so eine bedarfsgerechte Fördermittelvergabe ab, damit auch Gruppen in der Fläche ihre Ziele erreichen können“, erläutert Berndl.

### Mehr Mittel für die Selbsthilfe

Darüber hinaus beteiligt sich der Paritätische an der Fortentwicklung neuer Selbsthilfethemen wie „Umgang mit neuen Medien und Öffentlichkeitsarbeit“ oder „Nachfolgeplanung für ehrenamtliche Vorstände und Selbsthilfegruppensprecher.“ Aktuell stehen durch die Erhöhung der Mittelvergabe durch die Krankenkassen nach wie vor die Ermunterung, bzw. Schulungen der Selbsthilfeorganisationen an, neue, bedarfsorientierte und förderfähige Ideen zu entwickeln.

Auf Bundesebene beteiligt sich der Landesverband innerhalb des Paritätischen in einem „Arbeitskreis Selbsthilfe“, bei dem es um verbandliche Positionierungen, gemeinsame Kampagnen und kollegialen Austausch geht. „Uns ist neben der flächendeckenden Versorgung durch Selbsthilfeinfrastrukturen auch eine inhaltliche Fortentwicklung der Förderprinzipien sehr wichtig“, erläutert Nitsche, zuständige Referentin für Bürgerschaftliches Engagement. Nur so bleibe die Selbsthilfebewegung zukunftsfähig.

Dies gilt vor allem mit Blick auf die jüngere Generation. Der Paritätische appelliert, weitere Konzepte zu entwickeln, wie die jüngere Generation

angesprochen werden könnte – am besten unter Einbezug junger Menschen. Unumgänglich ist es nach Auffassung des Wohlfahrtsverbands hierbei, die Möglichkeiten der Digitalisierung zu nutzen. Der Paritätische in Bayern investiert als Dachorganisation selbst in die Unterstützung von Digitalisierungsprozessen seiner Mitgliedsorganisationen. Und er platziert regelmäßig auf Landesebene Selbsthilfethemen im Kontext der Förderstrukturen des Bürgerschaftlichen Engagements, wie im Ehrenamtskongress oder der Bayerischen Zukunftsstiftung Ehrenamt.

### Förderung sollte ausgedehnt werden

Unermüdlich fordert der Paritätische schließlich eine Ausweitung der Förderfähigkeit durch den Freistaat auch für Gruppen aus dem psychosozialen Umfeld. „Die Nachbarschaftshilfe oder selbstorganisierte Gruppen aus dem Bereich der geflüchteten Menschen sind unserer Meinung nach auch eine Form der Selbsthilfe, die gefördert werden sollte“, unterstreicht Nitsche. Stolz ist der Paritätische auf die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, mit der die Kontaktstelle KISS Regensburg als bayernweit erste mit dem Krankenhaus Barmherzige Brüder vorangegangen ist. Mittlerweile wird – durch Paritätische Unterstützung – am Zertifikat „Selbsthilfefreundlichkeit“ auch beim Uniklinikum Würzburg und an weiteren Standorten in Nordbayern gearbeitet. „Patientenbeteiligung und Selbsthilfe sollen im Klinikalltag weiter Schule machen. Wir unterstützen bayernweit gern weiter.“, bietet Vorstand Margit Berndl an: Dem Landesverband sei es schließlich wichtig, die Selbsthilfe als gelebte Form des Bürgerschaftlichen Engagements zu vertreten.

Weitere Informationen unter [www.paritaet-bayern.de](http://www.paritaet-bayern.de)



Monika Nitsche, Referentin für Bürgerschaftliches Engagement beim Paritätischen

## Gleichberechtigte Teilhabe

### Die LAG SELBSTHILFE Bayern e.V. stellt sich vor

Mit der LAG SELBSTHILFE Bayern haben sich chronisch kranke und behinderte Menschen sowie deren Angehörige vor 40 Jahren einen Dachverband zur Durchsetzung ihrer Interessen geschaffen. „Wir verzeichnen seit damals einen ständigen Zulauf an Mitgliedsverbänden“, erläutert Geschäftsführer Thomas Bannasch. Deren Zahl stieg in den vergangenen zehn Jahren um 20 Prozent auf 110 im Jahr 2018. In der Gründungszeit der LAG SELBSTHILFE Bayern e.V. hatten Betroffene laut Bannasch nur wenige Möglichkeiten, sich in den öffentlichen und politischen Arenen Gehör zu verschaffen. Das hatte gesellschaftliche Konsequenzen. „Behinderung wurde lange Zeit grundsätzlich als defizitäre Lebensform wahrgenommen“, erinnert der Geschäftsführer. Erst 1974 wurden Menschen mit Behinderung vom damaligen Arbeits- und Sozialminister Walter Arendt als „Mitbürger“ bezeichnet: „Maßnahmen zur Gleichstellung und Chancengleichheit sind damit zwingend erforderlich.“

### Gleichstellung und Chancengleichheit

Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung, dürfen nicht auf ihre Behinderung oder Erkrankung reduziert werden. Sie sind Arbeitnehmer, Arbeitgeber, Eltern, Konsumenten, Verkehrsteilnehmer und vieles mehr. „Im

Kontext einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung resultieren aus diesen Rollen wiederum zahlreiche, ganz unterschiedliche Themen, welche die Betroffenen bewegen.“ Unterschiedlich sind zugleich die Formen der Behinderung und die daraus resultierenden Bedarfe. All dies macht laut Bannasch eine gemeinsame Plattform zur gegenseitigen Abstimmung notwendig.

Die LAG bündelt die vielfältigen Kompetenzen der Betroffenen als Experten in eigener Sache. „Der LAG SELBSTHILFE Bayern kommt in diesem Punkt eine besondere Bedeutung zu. Denn nur mit Betroffenen-Kompetenz kann Deutschland die UN-Behindertenrechtskonvention in allen Lebensbereichen umsetzen“, verdeutlicht der Geschäftsführer. Die Dachorganisation zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass sich betroffene Menschen selbst im politischen Geschehen vertreten. „Nichts über uns, ohne uns!“, lautet hierzu das Motto. In der Landesarbeitsgemeinschaft werden Solidarität und Gleichstellung gelebt, gleichzeitig aber auch nach außen eingefordert. Die Organisation selbst ist demokratisch aufgebaut. Betroffene steuern und kontrollieren die Entwicklung der LAG.

### Starke Gemeinschaften

„Wir vertreten ein sehr großes Spektrum von Themen“, führt Bannasch aus. In der LAG sind Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen,

Körper- und Mehrfachbehinderungen, mit Lernschwierigkeiten, Sinnesbehinderungen, chronischen Krankheiten sowie mit seltenen Erkrankungen vertreten. Auch die Partner und Familienmitglieder der jeweiligen Personen bringen ihre Interessen ein. Bannasch: „Unsere Mitgliedsorganisationen sind starke Gemeinschaften von Betroffenen und deren Angehörigen.“ Sie geben Beratung und Unterstützung und kooperieren mit professionellen Fachkräften, Universitäten sowie mit Verwaltung und Wirtschaft im Freistaat und oft auch über Bayern hinaus.

Die Mitgliedsorganisationen unterstützen die regionalen Selbsthilfegruppen durch aktuelle Informationen, Fortbildungen und Vernetzung. Bannasch: „Als Landesorganisationen achten sie besonders darauf, dass Entwicklungen vor Ort bayernweit in vergleichbarer Qualität erfolgen.“ Die LAG zielt auf eine gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit chronischer Krankheit und Behinderung in allen gesellschaftlichen Bereichen ab. Eben dies fordert auch die UN-Behindertenrechtskonvention ein. Behinderte und chronisch Kranke sollen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können, wobei ihnen ebenso wie Menschen ohne Handicap Wahlfreiheit zustehen muss. Weiter fördert die LAG das Selbsthilfeengagement von Menschen mit chronischer Krankheit und Behinderung und deren Angehörigen und engagiert sich für den Schutz gegen Diskriminierung. Gerade hier ist noch viel zu tun.

### Behinderung als normaler Bestandteil menschlichen Lebens

„Die Gesetzgebung versteht Menschen mit Behinderung noch immer als Objekt des Hilfesystems“, bedauert Bannasch. Fernab jeglicher Lebensrealität werden Leistungen von unterschiedlichsten Stellen nur im Zusammenhang mit Lebensbereichen wie beispielsweise Arbeit, Freizeit, Rehabilitation oder Pflege erbracht. „Es gehört zu unseren wichtigsten Zielen, auf diese strukturellen Diskriminierungen hinzuweisen. Probleme beim Zugang zu Ressourcen müssen gelöst werden und das Hilfesystem muss sich daran messen lassen, dass tatsächliche und selbst bestimmte Teilhabe möglich ist.“

„Wir wollen dahingehend Einfluss nehmen, dass Behinderung als normaler Bestandteil des menschlichen Lebens akzeptiert wird“, betont der Geschäftsführer abschließend. Auch künftig werde sich die LAG energisch zu Wort melden: „Mit der Stärke der verbandlich organisierten Selbsthilfe haben wir die Chance, den berechtigten Interessen der Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung politisches Gewicht zu geben.“

Weitere Informationen unter [www.lag-selbsthilfe-bayern.de](http://www.lag-selbsthilfe-bayern.de)



## Auswege finden

### Die KBS bietet ein Netzwerk für Suchtselbsthilfe an

Die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (kurz KBS) ist ein Teilbereich der Freien Wohlfahrtspflege. Hier sind die in der Suchtkranken- und Suchtgefährdetenhilfe tätigen Verbände, unter anderem auch die Suchtselbsthilfverbände, vertreten. Diese Verbände sind in Bayern der Kreuzbund, das Blaue Kreuz, die Guttempler, der Club 29, Almed e.V. und die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Sie vertreten rund 230 Selbsthilfegruppen.

Die KBS wurde als maßgebliche Vertretung für die Wahrnehmung der Interessen der Suchtselbsthilfe benannt, um diese Verbände u.a. auch an der gesetzlichen Krankenkassenförderung auf Landesebene zu beteiligen.

### Isolation und Ausgrenzung überwinden

Kornelia Poth, die Leiterin der KBS auf Landesebene, weiß, dass die Selbsthilfe gerade für die Wiederherstellung von sozialen Kontakten nach einer Suchterkrankung, aber auch für die Freizeitgestaltung eine sehr große Bedeutung hat. „Isolation und Ausgrenzung werden überwunden und Betroffene können für andere Suchtkranke ganz niederschwellig Hilfe anbieten. Bewundernswert ist für mich das hohe ehrenamtliche Engagement, das die Menschen aus den Selbsthilfegruppen hier zeigen.“

### Sinnvolle Ergänzung der Versorgungslandschaft

In ihren Augen zeigt sich der immer größer werdende Stellenwert der Selbsthilfe nicht zuletzt auch in der umfangreichen Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen und

die Deutsche Rentenversicherung. Über die Abstimmung der Förderung ist auf Landesebene eine enge Kooperation zwischen den weiteren Säulen der Selbsthilfe in Bayern entstanden: „Die Zusammenarbeit mit SeKo Bayern und den anderen Vertretern auf Landesebene gestaltet sich aus meiner Sicht sehr gut. Sie hat sich in den vergangenen Jahren, insbesondere durch die starke Vernetzung, als äußerst fruchtbar erwiesen. Selbsthilfekontaktstellen sind sehr sinnvoll und vor Ort nah am Menschen, sie sind als Ergänzung zur professionellen Suchtselbsthilfe aus der Versorgungslandschaft nicht mehr wegzudenken“, so Kornelia Poth.

### Öffnung der Suchtselbsthilfe für junge Menschen

Für die Zukunft wünscht sie sich eine noch stärkere Öffnung der verbandlichen Suchtselbsthilfe für junge Menschen. Entsprechende Gruppenangebote für neues Konsumverhalten oder nicht-stoffliche Suchtarten wären in ihren Augen eine große Bereicherung.

Weitere Informationen unter:  
[www.kbs-bayern.de](http://www.kbs-bayern.de)

## Themenvielfalt der Selbsthilfe in Bayern

In Bayern gibt es Selbsthilfegruppen zu rund 900 Themen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Selbsthilfegruppen gibt es für Betroffene, Angehörige oder für beide Zielgruppen. In großen Städten ist die Themenvielfalt besonders ausgeprägt. Weil aus diesem Grund die Themenliste sehr umfangreich würde und Erkrankungen oder soziale Themen zudem unter verschiedenen Begrifflichkeiten eingeordnet werden können, verzichten wir auf den Gesamtabdruck und werden hier nur Beispielt Themen nennen.

Eine gezielte Suche und die aktuelle Liste aller Selbsthilfegruppenthemen in Bayern finden Sie unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



### A

- Adoption
- Alkoholkrankung/Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Alzheimer
- Angst
- Asthma
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS/ADHS)
- Autismus

### B

- Behinderung
- Binationale Partnerschaft
- Bipolare Störung
- Bisexualität
- Borderline
- Borreliose
- Brustkrebs
- Burnout

### C

- Chorea Huntington
- Chronisch obstruktive Bronchitis (COPD)
- Clusterkopfschmerz
- Co-Abhängigkeit
- Cochlear Implantat
- Coming-Out
- Conterganschädigung
- Cornelia de Lange Syndrom

### D

- Defibrillator
- Demenz
- Depression
- Diabetes
- Dialyse
- Down-Syndrom
- Dyskalkulie
- Dystonie

### E

- Ehemalige-Patient/innen von Kliniken
- Einsamkeit
- Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte
- Emotions Anonymous
- Endometriose
- Epilepsie
- Erektile Dysfunktion
- Essstörungen

### F

- Fehlgeburt
- Fetales Alkoholsyndrom
- Fibromyalgie
- Flüchtlinge
- Fragiles X-Syndrom
- Frühgeburt
- Frührentner
- Fruktoseintoleranz

## G

- Gastric Banding
- Gehörlosigkeit
- Gesichtsversehrte
- Gestose
- Gewalterfahrung
- Glaukom
- Großeltern - Kontaktverbot
- Guillain-Barré Syndrom (GBS)

## H

- Hashimoto Thyreoiditis
- Hepatitis C
- Herzerkrankung
- Hirnverletzung
- HIV positiv
- Hochbegabung
- Hochsensibilität
- Homosexualität

## I/J

- Immundefekt
- Inkontinenz
- Inneres Kind
- Insolvenz
- Interkultureller Austausch
- Intersexualität
- Inzest
- Jodallergie

## K

- Kaufsucht
- Kinderbetreuung
- Kinderwunsch
- Kleinwuchs
- Körperbehinderung
- Krebs
- Kriegsenkel
- Krise nach der Geburt

## L

- Laktoseintoleranz
- Lebenskrise
- Lebertransplantation
- Legasthenie
- Lernbehinderung
- Lesben
- Lip- und Lymphödem
- Lupus Erythematodes

## M

- Mediensucht
- Medikamentenabhängigkeit
- Messie-Syndrom
- Migration
- Mobbing
- Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose

## N

- Narcotics Anonymous
- Narkolepsie
- Nephrotisches Syndrom
- Neurodermitis
- Neurofibromatose
- Neurologische Erkrankungen
- Neuroendokrine Tumore
- Nierentransplantierte

## O

- Obdachlose
- Opfer häuslicher Gewalt
- Organspende
- Organtransplantation
- Osteogenesis Imperfecta
- Osteoporose
- Ovarialsyndrom, polyzystisch
- Overeaters Anonymous

## P

- Parkinson
- Patchworkfamilien
- Pflegende Angehörige
- Phenylketonurie (PKU)
- Phobie
- Polyneuropathie
- Psoriasis
- Psychiatrieerfahrene

## R

- Reizdarm
- Religionsgeschädigte
- Restless Legs Syndrom
- Retinitis Pigmentosa
- Rett-Syndrom
- Rheuma
- Rollstuhlfahrer
- Rückenprobleme

## S

- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Trauma
- Schmerzen
- Senioren
- Skoliose
- Spielsucht
- Stalking
- Stottern

## T

- Tageseltern
- Taubblinde
- Thailändische Frauen
- Tinnitus
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauer
- Trennung/Scheidung

## U

- Übergewicht
- Ulrich-Turner-Syndrom
- Umweltgeschädigte
- Unfallopfer
- Unterhalt
- Urticaria/Nesselsucht
- Urologische Erkrankungen
- Uveitis

## V

- Väter
- Venenleiden
- Vergewaltigung
- Verlassene Menschen
- Verwaiste Eltern
- Verwitwete
- Vitiligo
- Vulvakarzinom

## W

- Wachkoma
- Walking, gesundheitliche Probleme
- Wachstumshormon, Mangel
- Wechseljahre
- Williams-Beuren-Syndrom
- Wirbelsäule
- Wohnen, Alt und jung

## Z

- Zähne, Schädigung
- Zivilcourage
- Zöliakie/Sprue
- Zwänge
- Zystennieren, familiäre
- Zystitis, interstitielle



## Kontaktadressen Selbsthilfeunterstützung in Bayern

Die folgende Liste enthält – nach Regierungsbezirken geordnet – Kontaktmöglichkeiten zu Einrichtungen, die in Haupt- oder Nebenaufgabe an Selbsthilfegruppen vermitteln.

**Blau abgesetzt sind die Mitglieder des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo Bayern e.V.). Diese arbeiten themen-, indikations- und verbandsübergreifend zum Thema Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich nach festgelegten Qualitätsstandards.**

Die weiteren aufgeführten Einrichtungen leisten

Selbsthilfeunterstützung in Städten oder Landkreisen, in denen keine in Hauptaufgabe arbeitende Selbsthilfekontaktstelle existiert. Hier fehlt zum Teil die Anzahl der Selbsthilfegruppen. Diese wurde uns in diesen Fällen zur Veröffentlichung nicht freigegeben bzw. konnte nicht genau angegeben werden. Erweiterte Kontaktdaten sind auf [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de) abrufbar. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Stand September 2018

### Regierungsbezirk Unterfranken

#### ASCHAFFENBURG

Landratsamt Aschaffenburg  
Telefon: 0 60 21 / 39 43 39  
[siegmar.buhler@lra-ab.bayern.de](mailto:siegmar.buhler@lra-ab.bayern.de)  
[www.landkreis-aschaffenburg.de](http://www.landkreis-aschaffenburg.de)  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 110

#### ASCHAFFENBURG

Selbsthilfe bei Depressionen e.V.  
Telefon: 0 60 21 / 2 36 26  
[info@redenundhandeln.de](mailto:info@redenundhandeln.de)  
[www.redenundhandeln.de](http://www.redenundhandeln.de)  
Themenbezogene Selbsthilfeunterstützung  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 14

#### BAD KISSINGEN

(Stadt und Landkreis Bad Kissingen)  
Peter Wehner  
Telefon: 0 97 34 / 12 53  
[peterwehner@web.de](mailto:peterwehner@web.de)  
Ehrenamtliche Selbsthilfeunterstützung  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 40

#### GEMÜNDEN (Landkreis Main-Spessart)

**BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart**  
Wernfelder Straße 1  
97737 Gemünden  
Telefon: 0 93 51 / 50 81 33  
[selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de)  
[www.selbsthilfe-msp.de](http://www.selbsthilfe-msp.de)  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergreifende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 69

#### HAßFURT (Region Haßberge)

Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe (KOS)  
am Landratsamt Haßberge / Gesundheitsamt  
Am Herrenhof 1 · 97437 Haßfurt  
Telefon: 0 95 21 / 2 73 13  
Fax: 0 95 21 / 2 77 83 13  
[kos@hassberge.de](mailto:kos@hassberge.de)  
[www.selbsthilfe-hassberge.de](http://www.selbsthilfe-hassberge.de)  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe,  
themen-, indikations- und verbandsübergreifende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 73

#### KITZINGEN

Landratsamt Kitzingen  
Telefon: 0 93 21 / 9 28 50 10  
[herbert.koehl@kitzingen.de](mailto:herbert.koehl@kitzingen.de)  
[www.kitzingen.de](http://www.kitzingen.de)  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 28

#### MILTENBERG

Selbsthilfeunterstützung  
im Landratsamt Miltenberg  
Gesundheitsamt  
Telefon: 0 93 71 / 50 15 51  
[selbsthilfefoerderung@lra-mil.de](mailto:selbsthilfefoerderung@lra-mil.de)  
[www.selbsthilfe-miltenberg.de](http://www.selbsthilfe-miltenberg.de)  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 68

#### SCHWEINFURT

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt  
Telefon: 0 97 21 / 51 54 33  
[Jutta.Cize@Schweinfurt.de](mailto:Jutta.Cize@Schweinfurt.de)  
[www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

#### WÜRZBURG

Aktivbüro der Stadt Würzburg  
Karmelitenstraße 43  
97070 Würzburg  
Telefon: 09 31 / 37 34 68  
Fax: 09 31 / 37 37 07  
[aktivbuero@stadt.wuerzburg.de](mailto:aktivbuero@stadt.wuerzburg.de)  
[www.wuerzburg.de/aktivbuero](http://www.wuerzburg.de/aktivbuero)  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergreifende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 280

#### WÜRZBURG (Region Unterfranken)

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen  
in Bayern  
Bezirksverband Unterfranken  
Münzstraße 1  
97070 Würzburg  
Telefon: 09 31 / 3 54 40 10  
Fax: 09 31 / 3 54 01 11  
[selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de](mailto:selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de)  
[www.unterfranken.paritaet-bayern.de](http://www.unterfranken.paritaet-bayern.de)  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergreifende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 180

## Regierungsbezirk Oberfranken

### BAMBERG

Selbsthilfebüro Bamberg  
Theatergassen 7  
96047 Bamberg  
Telefon: 09 51 / 91 70 09 40  
Fax: 09 51 / 2 08 35 56  
info@selbsthilfebuero.de  
www.selbsthilfebuero.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 103

### BAYREUTH

Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth  
Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Leibnizstraße 6  
95447 Bayreuth  
Telefon: 09 21 / 9 90 08 73 45  
Fax: 09 21 / 9 90 08 73 43  
selbsthilfe.bayreuth@paritaet-bayern.de  
www.oberfranken.paritaet-bayern.de/  
einrichtungen-dienste/selbsthilfeunterstuet-  
zungs-stelle/  
Selbsthilfekontaktstelle im Aufbau,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 109

### COBURG

Kontaktstelle Selbsthilfe  
der Stadt Coburg  
Oberer Bürglaß 1  
96450 Coburg  
Telefon: 0 95 61 / 89 15 76  
Fax: 0 95 61 / 89 25 79  
selbsthilfe@coburg.de  
www.coburg.de/selbsthilfe  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 128

### FORCHHEIM

Selbsthilfebüro Forchheim  
Hauptstraße 5  
91301 Forchheim  
Telefon: 0 91 91 / 69 90 15  
Fax: 0 91 91 / 69 90 16  
info@selbsthilfebuero.de  
www.selbsthilfebuero.de  
Zweigstelle des Selbsthilfebüros Bamberg  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 29

### HOF

Diakonie Hochfranken gGmbH  
Selbsthilfekontaktstelle Hof  
Sophienstraße 18a  
95028 Hof  
Telefon: 0 92 81 / 5 40 39 05 90  
Fax: 0 92 81 / 5 40 39 05 89  
selbsthilfe-kontakt@diakonie-hochfranken.de  
www.diakonie-hochfranken.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 136

### KRONACH

Caritasverband Kronach e.V.  
Soziale Beratung/Selbsthilfeunterstützung  
Adolf-Kolping-Straße 18  
96317 Kronach  
Telefon: 0 92 61 / 60 56 20  
Fax: 0 92 61 / 60 56 50  
birgit.weickert@caritas-kronach.de  
www.caritas-kronach.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 25

### LICHTENFELS

Landratsamt Lichtenfels  
Sachgebiet Gesundheit  
Telefon: 0 95 71 / 1 85 65  
heribert.lempezeder@landkreis-lichtenfels.de  
www.lkr-lif.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 47

### WUNSIEDEL

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse  
Direktion Wunsiedel  
Telefon: 0 92 32 / 60 33 23  
www.aok.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## Regierungsbezirk Mittelfranken

### ANSBACH

Kiss Ansbach  
Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.  
Jahnstraße 2  
91522 Ansbach  
Telefon: 09 81 / 9 72 24 80  
Fax: 09 81 / 9 72 24 82  
ansbach@kiss-mfr.de  
www.kiss-mfr.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 110

### HERSBRUCK (Region Nürnberger Land)

Kiss Nürnberger Land  
Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.  
Unterer Markt 2  
91217 Hersbruck  
Telefon: 0 91 51 / 9 08 44 94  
Fax: 0 91 51 / 9 08 45 15  
nuernberger-land@kiss-mfr.de  
www.kiss-mfr.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 108



### NEUSTADT/AISCH

Selbsthilfebüro im Caritasverband  
Ansbacher Straße 6  
91413 Neustadt/Aisch  
Telefon: 0 91 61 / 88 89 15  
Fax: 0 91 61 / 88 89 20  
info@selbsthilfe-nea.de  
www.caritas-nea.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 34

### NÜRNBERG

Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen  
Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.  
Am Plärrer 15  
90443 Nürnberg  
Telefon: 09 11 / 2 34 94 49  
Fax: 09 11 / 2 34 94 48  
nuernberg@kiss-mfr.de  
www.kiss-mfr.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 502

### ROTH

Kiss Roth-Schwabach  
Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.  
Sandgasse 5  
91154 Roth  
Telefon: 0 91 71 / 9 89 73 70  
Fax: 0 91 71 / 9 89 73 71  
roth@kiss-mfr.de  
www.kiss-mfr.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 99

### WEIßENBURG

Kiss Weißenburg  
Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.  
Westliche Ringstraße 2  
91781 Weißenburg  
Telefon: 0 91 41 / 9 76 21 72  
Fax: 0 91 41 / 9 76 21 74  
weissenburg@kiss-mfr.de  
www.kiss-mfr.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 72

### Regierungsbezirk Oberpfalz

#### AMBERG

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Stadt Amberg  
Spitalgraben 3 · 92224 Amberg  
Telefon: 0 96 21 / 10 13 42  
Fax: 0 96 21 / 1 0 18 24  
sozialamt@amberg.de  
www.amberg.de/selbsthilfegruppen  
Selbsthilfekontaktstelle im Aufbau  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 48

#### AMBERG

Landratsamt Amberg-Sulzbach  
Gesundheitsamt  
Telefon: 0 96 21 / 3 96 69  
gesundheitsfoerderung@  
amberg-sulzbach.de  
www.amberg-sulzbach.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

#### CHAM

Gesundheitsamt Cham  
Telefon: 0 99 71 / 7 84 50  
www.landkreis-cham.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 36

#### NEUMARKT I. D. OPF.

Gesundheitsamt Neumarkt  
Dr.-Grundler-Straße 1  
92318 Neumarkt i. d. OPf.  
Telefon: 0 91 81 / 47 05 06  
Fax: 0 91 81 / 4 70 60 06  
roemer.norbert@landkreis-neumarkt.de  
www.landkreis-neumarkt.de

Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 40

#### REGENSBURG

KISS Regensburg –  
Selbsthilfekontaktstelle des PARITÄTISCHEN  
Landshuter Straße 19  
93047 Regensburg  
Telefon: 09 41 / 5 99 38 86 10  
Fax: 09 41 / 5 99 38 86 66  
kiss.regensburg@paritaet-bayern.de  
www.kiss-regensburg.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 262

#### SCHWANDORF

Landratsamt Schwandorf  
Gesundheitsamt  
Telefon: 0 94 31 / 47 16 00  
www.landkreis-schwandorf.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

#### WEIDEN I. D. OPF.

Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz  
Diakonie Weiden  
Sebastianstraße 18  
92637 Weiden  
Telefon: 09 61 / 3 89 31 63  
Fax: 09 61 / 38 01 41  
seko.nopf@diakonie-weiden.de  
www.seko-nopf.de  
Selbsthilfekontaktstelle im Aufbau  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 102



## Regierungsbezirk Niederbayern

**DEGGENDORF** (Region Niederbayern)  
Diakonisches Werk Landshut e.V.  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf  
Am Stadtpark 12  
94469 Deggendorf  
Telefon: 09 91 / 29 79 55 40  
Fax: 09 91 / 29 79 55 44  
kthomanek@diakonie-landshut.de  
www.selbsthilfe-niederbayern.de  
Zweigstelle der Selbsthilfekontaktstelle Landshut  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 325

## DINGOLFING

Caritasverband Dingolfing-Landau  
Telefon: 0 87 31 / 31 60 12  
asb@caritas-dingolfing.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## FREYUNG

Landratsamt Freyung-Grafenau  
Gesundheitsabteilung  
Telefon: 0 85 51 / 5 74 03  
elvira.grillmeier@lra.landkreis-frg.de  
www.freyung-grafenau.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## KELHEIM

Caritasverband Kelheim  
Allgemeine Sozialberatung (ASB)  
Telefon: 0 94 41 / 50 07 15  
Fax: 0 94 41 / 50 07 19  
h.kuffer@caritas-kelheim.de  
www.caritas-kelheim.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## LANDSHUT

(Region Niederbayern)  
Diakonisches Werk Landshut e.V.  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Maistraße 8 · 84034 Landshut  
Telefon: 08 71 / 60 91 14  
Fax: 08 71 / 60 92 30  
kthomanek@diakonie-landshut.de  
www.selbsthilfe-landshut.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 89

## PASSAU

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse  
Direktion Passau  
Telefon: 08 51 / 5 30 23 06  
andreas.windpassinger@by.aok.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 40

## REGEN

Beratungsdienst des Landratsamtes Regen  
Gesundheitsamt  
Telefon: 0 99 21 / 60 14 20  
Ewuehr-Soltan@lra.landkreis-regen.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 22

## STRAUBING

Landratsamt Straubing-Bogen  
Abteilung Gesundheitswesen  
Sozialpädagogischer Dienst  
Telefon: 0 94 21 / 97 33 60  
jehle.alexandra@landkreis-straubing-bogen.de  
schmalhofer.verena@landkreis-straubing-bogen.de  
www.landkreis-straubing-bogen.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## Regierungsbezirk Oberbayern

### BAD TÖLZ

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landkreises Bad  
Tölz-Wolfratshausen  
Prof.-Max-Lange-Platz 1  
83646 Bad Tölz  
Telefon: 0 80 41 / 50 51 21  
Fax: 0 80 41 / 50 55 23  
elisabeth.erlacher@lra-toelz.de  
www.selbsthilfekompass.net  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 68

### DACHAU

Caritaszentrum Dachau  
Sozialpsychiatrische Dienste  
Telefon: 0 81 31 / 2 98 14 00  
spi-dachau@caritasmuenchen.de  
www.caritas-nah-am-naechsten.de/  
sozialpsychiatrischer-dienst-dachau  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 20

### EICHSTÄTT

Landratsamt Eichstätt  
Gesundheitsabteilung  
Telefon: 0 84 21 / 7 05 24  
E-Mail: christine.feil@lra-ei.bayern.de  
Internet: www.landkreis-eichstaett.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## FREILASSING

(Region Berchtesgadener Land)  
Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land  
Reichenberger Straße 1  
83395 Freilassing  
Telefon: 0 86 54 / 7 70 44 73  
Fax: 0 86 54 / 7 70 44 74  
selbsthilfe-bgl@projekteverein.de  
www.selbsthilfe-bgl.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 54

## GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Landratsamt - Gesundheitsamt  
Garmisch-Partenkirchen  
Telefon: 0 88 21 / 75 15 08  
Daina.Schoolmann@LRA-GAP.de  
www.lra-gap.de/de/gesundheitsamt.html  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 39

## GERMERING

Germeringer Insel  
Telefon: 0 89 / 8 40 53 58  
braun@germeringerinsel.de  
www.germeringerinsel.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 16





## INGOLSTADT

Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt  
Gesundheitsamt Ingolstadt  
Esplanade 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon: 08 41 / 3 05 14 65  
Fax: 08 41 / 3 05 14 69  
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
www.ingolstadt.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 97

## MIESBACH

Landratsamt Miesbach  
Selbsthilfeunterstützungsstelle  
Telefon: 0 80 25 / 7 04 43 53  
christine.dietl@lra-mb.bayern.de  
www.landkreis-miesbach.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## MIESBACH

Fachambulanz für Suchterkrankungen und  
-gefährdung Miesbach  
Telefon: 0 80 25 / 28 06 60  
fachambulanz-mb@caritasmuenchen.de  
www.caritas-fachambulanz-miesbach.de  
Themenbezogene Selbsthilfeunterstützung

## MÜHLDORF AM INN

Selbsthilfezentrum Haus der Begegnung  
Auf der Wies 18  
84453 Mühldorf am Inn  
Telefon: 0 86 31 / 40 99  
Fax: 0 86 31 / 40 90  
info@hausderbegegnung-muehldorf.de  
www.hausderbegegnung-muehldorf.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 115

## MÜNCHEN

Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68  
80339 München  
Telefon: 0 89 / 53 29 56 0  
Fax: 0 89 / 53 29 56 49  
info@shz-muenchen.de  
www.shz-muenchen.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 1712

## ROSENHEIM

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo  
Diakonisches Werk Rosenheim  
Klepperstraße 18 · 83026 Rosenheim  
Telefon: 0 80 31 / 2 35 11 45  
Fax: 0 80 31 / 2 35 11 41  
selbsthilfekontaktstelle@dwro.de  
www.sekoro.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 121

## STARNBERG

Caritasverband Starnberg e.V.  
Soziale Beratung  
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung  
Telefon: 0 81 51 / 91 37 13  
p.seidl@caritas-starnberg.de  
www.caritas-starnberg.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## SCHROBENHAUSEN

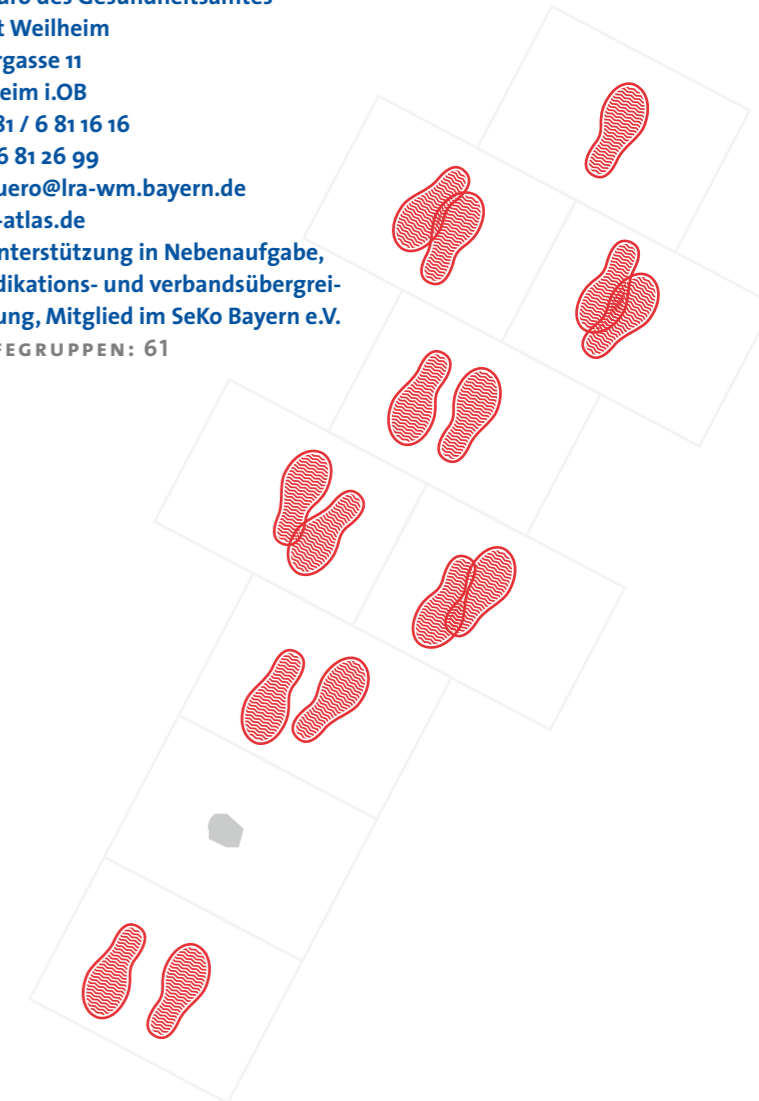
Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen  
Gesundheitsamt  
Telefon: 0 84 31 / 5 75 07  
E-Mail: wolfgang.kaiser@lra-nd-sob.de  
Internet: www.neuburg-schrobenhausen.de/  
Gesundheitsamt.ng2.html  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

## TRAUNSTEIN

Selbsthilfezentrum Traunstein  
AWO Kreisverband Traunstein e.V.  
Crailsheimstraße 6  
83278 Traunstein  
Telefon: 08 61 / 2 04 66 92  
Fax: 08 61 / 2 04 66 94  
kontakt@selbsthilfe-traunstein.de  
www.selbsthilfe-traunstein.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 89

## WEILHEIM I.OB

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes  
Landratsamt Weilheim  
Eisenkramergasse 11  
82362 Weilheim i.OB  
Telefon: 08 81 / 6 81 16 16  
Fax: 08 81 / 6 81 26 99  
selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de  
www.sozial-atlas.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 61



## Regierungsbezirk Schwaben

### AUGSBURG

Gesundheitsamt Augsburg  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Karmelitengasse 11  
86152 Augsburg  
Telefon: 08 21 / 3 24 20 16  
Fax: 08 21 / 3 24 20 09  
shg.gesundheitsamt@augzburg.de  
www.augsburg.de/selbsthilfegruppen  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 773

### KEMPTEN

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu  
St.-Mang-Platz 11  
87435 Kempten  
Telefon: 08 31 / 9 60 60 91  
Fax: 08 31 / 9 60 60 92  
shg.kempten@mnet-online.de  
www.augsburg.de/selbsthilfegruppen  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 320

### KEMPTEN

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse  
Direktion Kempten-Oberallgäu  
Telefon: 08 31 / 2 53 71 41  
peter.aierstock@by.aok.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

### MARKTOBERDORF

Soziales Bürgerbüro des Landkreises Ostallgäu  
Telefon: 0 83 42 / 91 11 11  
soziales@ostallgaeu.de  
www.sozialportal-ostallgaeu.de/  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

### MEMMINGEN

Städtisches Gesundheitsamt Memmingen  
Telefon: 0 83 31 / 9 66 87 17  
barbara.stiegeler@memmingen.de  
Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe

### ULM/NEU-ULM

Selbsthilfebüro KORN e.V.  
c/o Universitätsklinikum Ulm  
Albert-Einstein-Allee 23 (Postanschrift)  
89081 Ulm  
Die Kontaktstelle befindet sich in der Psycho-  
somatischen Klinik im James-Franck-Ring  
Telefon: 07 31 / 88 03 44 10  
Fax: 07 31 / 88 03 44 19  
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de  
www.selbsthilfebuero-korn.de  
Selbsthilfekontaktstelle,  
themen-, indikations- und verbandsübergrei-  
fende Beratung, Mitglied im SeKo Bayern e.V.  
SELBSTHILFEGRUPPEN: 334

## Impressum

Gemeinsam – Selbsthilfe in Bayern – ein Wegweiser  
Überarbeitete 3. Neuauflage Oktober 2018  
Auflage: 5000

Druck: Flyeralarm, www.flyeralarm.com

Grafische Gestaltung:

Tina Westendorf - Grafische Lösungen, www.frankfurter5.de  
Fotografien: Renate Weingärtner; Fotografin, Diplomdesignerin  
www.weingaertner-fotodesign.de

Redaktionsteam: Elisabeth Benzing, kiss Nürnberg;

Kristina Jakob, Selbsthilfezentrum München;

Theresa Keidel, SeKo Bayern und Lisbeth Wagner, KISS Regensburg

Endredaktion: Theresa Keidel und Irena Tezak, SeKo Bayern

V.i.s.d.P. Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) Theresa Keidel,

Theaterstraße 24, 97070 Würzburg, Tel: 0931/20781640

Email: selbsthilfe@seko-bayern.de

Internet: www.seko-bayern.de

Die aktuelle Herausgabe 2018 wurde finanziell unterstützt durch die  
Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern,  
die Ausgabe 2016 zusätzlich von der Bayerischen Apothekerkammer und  
dem Bayerischen Apothekerverband e.V. (BAV)  
sowie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB).



# Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



**Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.**  
Internet:  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

**Spendenkonto**  
Sparkasse Mainfranken  
IBAN: DE83 7905 0000 0044 0694 33  
BIC: BYLADEM1SWU

**Geschäftsstelle**  
Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern  
Theaterstraße 24, 97070 Würzburg  
Tel. 09 31/20 78 16 40  
Fax: 09 31/20 78 16 46  
[selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

