

Allgemeines zur Selbsthilfe

Im nachfolgenden bieten wir einige allgemeine Informationen zum Thema Selbsthilfe. Sie bieten einen groben Überblick auf die Selbsthilfelandchaft in Deutschland. Detaillierte Informationen können Sie unter „Publikationen“ runterladen.

[Themen der Selbsthilfegruppen](#)

[Gruppenformen, Organisationsformen und Arbeitsformen](#)

[Wie viele Selbsthilfegruppen / Wie viele Mitglieder / Mitwirkende?](#)

[Merkmale von Selbsthilfegruppen](#)

[Merkmale von Selbsthilfeorganisationen](#)

Zu welchem Thema gibt es Selbsthilfegruppen?

Es gibt inzwischen kaum Problemstellungen und Themen, zu denen sich in Deutschland nicht Selbsthilfevereinigungen gebildet hätten. Das inhaltliche Spektrum reicht von A wie Adoption, Allein erziehend, Allergie, Asthma oder Arbeitslosigkeit bis Z wie Zahnbehandlungsgeschädigte, Zöliakie (Stoffwechselerkrankung), Zwangsstörungen oder Zwillingselternschaft.

In der NAKOS-Datenbank "GRÜNE ADRESSEN - Bundesweite Selbsthilfevereinigungen und relevante Institutionen" sind unter den über 600 Kontaktadressen etwa 370 Selbsthilfevereinigungen und Dachorganisationen der Selbsthilfe geführt, die zusammen circa 800 Problemstellungen bearbeiten.

Weit mehr als die Hälfte dieser Selbsthilfevereinigungen beziehen sich auf "körperliche Erkrankungen und Behinderungen" und je knapp 20 Prozent auf "soziale Probleme / Themen" bzw. auf "Fragen der gesellschaftlichen Integration" und auf "psychosoziale Probleme" bzw. auf "besondere Lebenslagen / Lebenskrisen".

Allerdings: Im Selbsthilfebereich sind keine eindeutigen Zuordnungen möglich, da viele Zusammenschlüsse in mehreren Bereichen aktiv sind und oft ein sehr erweitertes Verständnis von Gesundheit (unter Einschluss psychischer / psychosozialer Probleme oder von Umweltaspekten) oder von Sozialem (unter Einschluss gesundheitlicher Probleme) zugrunde legen.

Welche Gruppenformen, Organisationsformen und Arbeitsformen gibt es im Selbsthilfebereich?

Die Art der Zusammenschlüsse und die Organisationsformen im Feld der Selbsthilfe sind mannigfaltig.

Charakteristische **Gruppenformen** sind:

- Elternkreise und -initiativen
- Selbsthilfegruppen / Selbsthilfeorganisationen chronisch Erkrankter oder Behinderter
- Selbsthilfegruppen von Angehörigen
- Psychosoziale Selbsthilfegruppen
- Frauengruppen / Männergruppen
- Selbsthilfegruppen von Seniorinnen und Senioren

Typische **Organisationsformen** der Selbsthilfe sind:

Gleichbetroffene finden sich ohne formale Organisation und Mitgliedschaft in Gesprächskreisen und Gruppen regelmäßig zum Austausch und zu Aktivitäten zusammen.

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen organisieren sich als Vereine mit längerer Arbeitsperspektive und formalen Regularien (Satzung, Vorstand, Mitgliedschaft usw.).

Selbsthilfeprojekte organisieren für sich und andere Gleichbetroffene - oft mit einer finanziellen Förderung und in Kooperation mit Professionellen - ein Hilfsangebot in Trägerschaft einer Selbsthilfegruppe / Selbsthilfeorganisation, eines Wohlfahrtsverbandes oder einer anderen sozialen / gesellschaftlichen Organisation.

Selbsthilfeinitiativen versuchen als Zusammenschluss von unmittelbar Betroffenen und solidarischen Mitstreiter/innen über einen gewissen Zeitraum durch gemeinsame und öffentliche Aktivitäten ein gesellschaftliches / politisches Aktionsziel zu erreichen.

Informelle Gesprächskreise und Gruppen sowie Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen sind am stärksten verbreitet.

Typische **Arbeitsformen** der Selbsthilfe sind:

- die nach innen, auf sich selbst bezogene Gruppe (Beispiel: Anonyme Alkoholiker)
- die nach innen und nach außen orientierte Gruppe (Beispiel: Frauenselbsthilfe nach Krebs)
- die nach außen orientierte Gruppe (Beispiel: Selbsthilfeinitiative zur Verkehrsberuhigung im Stadtteil)

Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland?

Wie viele Mitglieder / Mitwirkende haben sie?

Es gibt keine Registrierungspflicht für Selbsthilfegruppen - zum Glück! - oder irgendeine umfassende Zählung aller Gruppen und ihrer Mitglieder in Deutschland. Eine systematische Erfassung wäre durch die große Vielfalt und wegen begrifflicher Unschärfen (Welche Gruppen sind eigentlich der Selbsthilfe zuzurechnen, welche nicht?) auch kaum möglich. Daher ist man zur Beantwortung der Frage, wie viele Selbsthilfegruppen es gibt und wie viele Mitglieder / Mitwirkende sie haben, auf Schätzungen oder auf Ergebnisse von Forschungsprojekten angewiesen.

Die am besten gesicherten Aussagen über die Verbreitung von Selbsthilfegruppen bietet der Abschlussbericht der wissenschaftlichen Begleitung des Modellprogramms 'Förderung der sozialen Selbsthilfe in den neuen Bundesländern' durch das Institut für Sozialwissenschaftliche Analysen und Beratung (ISAB), der 1997 erschienen ist.

Dieser Bericht gibt mit Bezug auf das Jahr 1995 folgende Zahlen an:

- 67.500 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen im Gesundheits- und Sozialbereich (davon neue Bundesländer: 7.500)
- 2,65 Millionen Mitglieder

Quelle:

Braun, Joachim; BMFSFJ (Hrsg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. Aufgaben und Leistungen der Selbsthilfekontaktstellen in den alten und neuen Bundesländern.

Abschlussbericht der wissenschaftlichen Begleitung des Modellprogramms 'Förderung der sozialen Selbsthilfe in den neuen Bundesländern' durch das Institut für Sozialwissenschaftliche Analysen und Beratung - ISAB, Köln, Band 136 der Schriftenreihe des BMFSFJ, Stuttgart 1997, S. 76.

Nach den praktischen Erfahrungen der NAKOS und der örtlichen / regionalen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen ist das Interesse an Selbsthilfegruppen in der Bevölkerung ungebrochen und weiter steigend. Geschätzt werden im Bundesgebiet zur Zeit bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen mit circa 3 bis 3,5 Millionen Mitgliedern und Mitwirkenden.

Merkmale von Selbsthilfegruppen

■ Selbsthilfegruppen sind überschaubare kleine Gemeinschaften an der Grenze zwischen öffentlich und privat; sie bilden sich in aller Regel am Wohnort und treffen sich zu regelmäßigen Gruppensitzungen und gemeinsamen Aktivitäten. Vereinsform und formale Mitgliedschaft sind in aller Regel nicht nötig.

■ Selbsthilfegruppen sind eine neue Sozialform in Ergänzung und Entlastung, manchmal sogar als Ersatz von Familie und Nachbarschaft.

■ Die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen ist von der Erfahrung bestimmt, dass die Gruppe mehr kann als ein/e Einzelne/r, aber dass letztlich nur die Einzelnen die jeweils treffenden Wege zur Lösung oder Bewältigung ihrer Probleme finden können: "Nur du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein".

■ Im vertrauensvollen Gespräch wird in der Gruppe über die unmittelbaren persönlichen Notlagen und Leiden gesprochen. Hierbei spielen Fragen der professionellen Versorgung ebenso eine Rolle wie Fragen des Umgangs mit einer Erkrankung / einem Problem oder Fragen der Lebensgestaltung und einer Neuorientierung im Leben. Selbsthilfegruppen sind daher auch so etwas wie "Identitätswerkstätten zum (Wieder)Leben-Lernen".

■ Die in einer Selbsthilfegruppe hervorgebrachten Wirkungen zielen im wesentlichen *nach innen*. Die Isolation wird aufgehoben, Entwicklungs- und Bewältigungsmöglichkeiten werden im Schutz der Gruppe erprobt. Ein Wandel von Passivität in Aktivität findet statt. Die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden Schutz, Verständnis und "Mit-Leiden". Sie beginnen, sich wieder etwas zuzutrauen und ihre persönliche und soziale Zukunft befriedigender zu gestalten, oder sie erfahren Trost, Zuspruch und Beistand bei der Unausweichlichkeit eines Schicksals. Das Erfahrungswissen über die gemeinsame Krankheit und die gemeinsamen Lebensprobleme ist enorm, so dass von einer eigenständigen "Betroffenenkompetenz" gesprochen wird.

■ Selbsthilfegruppen benötigen und erhalten in der Regel eher geringe Fördermittel. Sie sind jedoch in sehr starkem Maße auf die Bereitstellung von Infrastruktur (Räume, Büronutzung usw.) und auf fachliche Beratung angewiesen (Selbsthilfeunterstützung, Selbsthilfekontaktstellen).

Merkmale von Selbsthilfeorganisationen

■ Selbsthilfeorganisationen haben im Unterschied zu Selbsthilfegruppen mehr Mitglieder (nicht nur Betroffene, sondern auch Förderer und andere Interessierte).

■ Sie sind in aller Regel überregional verbreitet und haben oft hauptamtliche Mitarbeiter/innen und Verwaltungsstrukturen entwickelt (Vereinsstatus, Geschäftsführung usw.).

- Selbsthilfeorganisationen geht es wesentlich auch um materielle Leistungen (Rechtsansprüche auf Sozial- und Versorgungsleistungen), und sie richten ihre Aktivitäten stark nach außen (Öffentlichkeitsarbeit, Interessenvertretung, Lobbyfunktion bei der Gesetzgebung).
- Selbsthilfeorganisationen beziehen häufig Fachkräfte (insbesondere Ärzte) in ihre Arbeit ein und entwickeln Dienstleistungen auch für Nicht-Mitglieder (bis hin zur Einrichtung eigener Beratungsstellen).
- Selbsthilfeorganisationen benötigen in der Regel Geld für ihre Arbeit; sie erheben Mitgliedsbeiträge und sind weit stärker auf Spenden oder finanzielle Fördermittel angewiesen als Selbsthilfegruppen.