

## Schon mal an Selbsthilfe gedacht?

### Fragen & Antworten

#### Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet, z.B. eine Erkrankung, Behinderung, eine besondere Lebensphase oder die Situation als Angehörige. Durch den regelmäßigen Austausch stärken sich die Menschen gegenseitig und eignen sich Wissen und Kompetenzen an.

#### Wo und wie oft treffen sich Selbsthilfegruppen?

Über den Ort und die Häufigkeit der Treffen entscheiden die Selbsthilfegruppen eigenständig. Manche Gruppen treffen sich wöchentlich, andere ein- bis zweimal im Monat, wieder andere einmal im Monat oder seltener.

#### Werden persönliche Probleme vertraulich in der Gruppe behandelt?

Ein wichtiger Grundsatz in der Selbsthilfe ist, dass alles, was in der Gruppe besprochen wird nicht an andere weitergegeben wird.

#### Wie gestalten sich die Gruppentreffen?

Jede Gruppe entscheidet für sich, wie ein Treffen abläuft. Ein wichtiges Merkmal von Selbsthilfegruppen ist, dass sich Gleichgesinnte selbst organisieren. Einige Gruppen laden gelegentlich Fachreferenten für Vorträge ein.

#### Kostet die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe etwas?

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

#### Gibt es auch Selbsthilfegruppen für Angehörige?

Auch für Angehörige besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches. Es gibt Selbsthilfegruppen, in denen sich ausschließlich Angehörige treffen und solche, in denen sich Betroffene und deren Angehörige gemeinsam austauschen.

#### Könnte eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich sein?

Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließen möchte, sollte wissen, dass eine möglichst regelmäßige Teilnahme an den Treffen wichtig ist. Menschen in Selbsthilfegruppen tauschen sich aus und versuchen, einen Weg im Umgang mit der Erkrankung bzw. Lebenssituation zu finden.

Eine Selbsthilfegruppe kann ärztliche oder psychologische Therapie nicht ersetzen, in vielen Fällen jedoch eine sinnvolle Ergänzung sein.

### **An wen kann ich mich wenden?**

Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfekontaktstelle für Landkreis und Stadt Osnabrück sind für Sie da bei allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe. Nähere Informationen zur Selbsthilfekontaktstelle finden Sie unter [www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe](http://www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe).

### **Welche Selbsthilfegruppen gibt es in Stadt und Landkreis Osnabrück?**

In Landkreis und Stadt Osnabrück gibt es über 300 Selbsthilfegruppen zu über 100 Themen. Aktuelle Informationen über die aktiven Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Internetseite [www.selbsthilfegruppen-os.de](http://www.selbsthilfegruppen-os.de). Außerdem können Sie sich telefonisch oder per Email an die Selbsthilfekontaktstelle wenden: 0541-501-8317, [selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de).

### **Wie gründe ich eine neue Selbsthilfegruppe?**

Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Sie gerne dabei, Gleichgesinnte zu suchen und eine Gruppe zu gründen. In einem gemeinsamen Gespräch wird das individuelle Vorgehen besprochen.