

# Selbsthilfegruppen von Angehörigen

Mittelbar  
betroffen  
selbst  
handeln



NAKOS

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Immer mehr Menschen suchen den Kontakt zu Gleich- oder ähnlich Betroffenen. Sie bilden Selbsthilfegruppen, um seelische Probleme und Konflikte und die Begleiterscheinungen von (chronischen) körperlichen Erkrankungen und Behinderungen zu bewältigen. Ihr Ziel ist die Veränderung der persönlichen Lebensumstände, und häufig versuchen sie auch, auf das soziale und politische Umfeld Einfluss zu nehmen. Im Zentrum des Gruppengeschehens stehen das offene persönliche Gespräch und die gegenseitige Hilfe.

Selbsthilfegruppen haben eine überschaubare Gruppengröße (ca. 6-12 Personen). Sie treffen sich regelmäßig, meist wöchentlich, über einen längeren Zeitraum und in einem neutralen Raum.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen in die Gruppe wegen eigener Schwierigkeiten und bestimmen über sich und ihr Handeln selbst. Alle sind gleichgestellt; es gibt keine feste Leitungsperson. Fachleute wirken bei der Selbsthilfgruppenarbeit in aller Regel nicht mit.

Alle gemeinsamen Fragen entscheidet die Gruppe in eigener Verantwortung. Die Gruppenmitglieder bestimmen selbst, wie lange die Treffen dauern, wie sie ihre Arbeit gestalten, welche Aktivitäten sie durchführen, ob und wie sie in die Öffentlichkeit gehen, ob und wann die Gruppe für „Neue“ offen ist usw.

Spezielle Regeln für die Gruppenarbeit sind nicht nötig. Anfängliche Ängste und Unsicherheiten werden dadurch überwunden, daß sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Bedenken, Gefühlen und Konflikten einbringen. Mit der Zeit entstehen ein starkes Gruppengefühl und eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

## Selbsthilfegruppen von Angehörigen

Angehörige in Selbsthilfegruppen haben zwei Motive: sie wollen etwas für andere und etwas für sich selbst tun. Zum einen wollen sie einem Familienmitglied, dem Partner oder der Freundin helfen, die (chronisch) erkrankt, behindert oder süchtig sind oder die unter seelischen Problemen und Konflikten leiden. Zum anderen haben sie für sich selbst das Ziel, die Belastungen und Sorgen zu bewältigen, die mit der Erkrankung oder den (psycho)sozialen Problemen des nahestehenden Menschen verbunden sind.

Ausgangspunkt für das Interesse an einer Gruppe von Angehörigen ist zunächst der Wunsch, die Lebenssituation des unmittelbar betroffenen Partners, des Kindes oder der Freundin zu verbessern:

*„Was kann ich für meinen erkrankten und belasteten Verwandten, für meinen Partner, für meine Freundin tun?“*  
*„Wie kann ich sie besser versorgen oder pflegen, wie kann ich ihre Fähigkeiten mehr fördern?“*  
*„Wie kann ich die professionelle Versorgung und Betreuung verbessern?“*

Die Angehörigen stellen aber auch fest, dass die schwierige häusliche Situation zu einem eigenen, ganz persönlichen Problem geworden ist:

*„Was bedeutet das Handicap meines Kindes, meiner Partnerin, meiner Eltern ganz persönlich für mich?“*  
*„Wie leide ich selbst unter Isolation, unter dem Anderssein?“*  
*„Welche Partnerschafts- und Familienkonflikte sind neu entstanden, wie gehe ich damit um?“*  
*„Welche Ängste, Schuldgefühle und Enttäuschungen bedrücken mich?“* „Wie finde ich Abstand zu meiner Situation, die zu einem Teufelskreis zu werden droht?“  
*„Wie leben andere Menschen in vergleichbaren Situationen, wie werden sie mit den Belastungen fertig?“*  
*„Kann ich neben der Verbesserung des Lebens für meinen Angehörigen nicht auch etwas für mich selbst verändern und erreichen – gerade auch um mich von der schweren alltäglichen Belastung freier zu machen?“*

Solche Fragen führen dazu, eine Selbsthilfegruppe von Angehörigen auch als eine Möglichkeit für sich zu sehen. Die mittelbare Betroffenheit ist also auch eine eigene Betroffenheit.

Es sind schon zahlreiche Angehörigengruppen entstanden. Hier einige Beispiele

- ▶ Angehörigengruppen psychisch Kranker
- ▶ Angehörigengruppen von pflegebedürftigen Menschen
- ▶ Familiengruppen von Suchtkranken
- ▶ Elternkreise drogenabhängiger und -gefährdeter Kinder und Jugendlicher
- ▶ Elterninitiativen kranker und / oder behinderter Kinder
- ▶ Elterngruppen von Adoptiv- und Pflegekindern
- ▶ Alleinerziehende und Stiefeltern-Selbsthilfegruppen

In der Selbsthilfegruppe kann man die eigene Isolation aufheben, Unterstützung finden, etwas für die Angehörigen tun, Mut fassen und auch die eigenen Bedürfnisse wieder entdecken. Der auf die kranken oder behinderten Angehörigen begrenzte Blick richtet sich auch auf

die eigene Lebensgestaltung. Ein gestärktes Selbstvertrauen gibt Kraft, um den Belastungen in der Familie oder der Partnerschaft standzuhalten.

Oft nimmt nur eine nahestehende Person regelmäßig an einer Selbsthilfegruppe von Angehörigen teil. Das hat manche Nachteile, sind doch alle aus der Familie oder aus dem engen Freundeskreis gleichermaßen mit der Problemsituation konfrontiert. Immer häufiger schließen sich daher auch ganz bewusst mehrere Familienmitglieder und weitere nahestehende Personen einer Selbsthilfegruppe an oder gründen eine neue. So wollen zum Beispiel Elternpaare gemeinsam Schwierigkeiten und Probleme bei der Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder lösen. Ein anderes Mal wollen Nahestehende mit den Familienangehörigen zusammen die Herausforderungen bewältigen, die mit einer Drogenabhängigkeit verbunden sind. Oder Eltern und andere Verwandte wollen gemeinsam die Lebenssituation eines behinderten oder psychisch erkrankten Familienmitglieds verbessern und mit bestehenden Belastungen fertig werden.

Auch wenn Angehörigengruppen wie alle Selbsthilfegruppen nicht von Professionellen geleitet werden, suchen sie die Zusammenarbeit beispielsweise mit Pflegekräften, Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern. Sie wollen Informationen, Hilfen und Rat erhalten. Von Fachleuten können sie oft mehr über die Krankheit oder die Behinderung erfahren und wichtige Hinweise auf Versorgungsmöglichkeiten und rechtliche Ansprüche bekommen. Auch können sie hilfreiche Empfehlungen für die Pflege und die Betreuung von Kranken oder Behinderten oder für das eigene Verhalten bei psychischen Erkrankungen, Konflikten und Krisen von Angehörigen erhalten.

## Unterstützung durch die NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) arbeitet unabhängig und problemübergreifend. Niemand muss Mitglied werden, um Informationen und Unterstützung zu erhalten. An sie können sich bestehende Selbsthilfegruppen und alle Menschen wenden, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder aufbauen wollen. Sie ist auch Ansprechpartnerin für berufliche Helfer/innen, Politiker/innen, Verbände, Behörden, Krankenkassen und Medien bei Fragen der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und bei der Entwicklung von Unterstützungs- und Förderkonzepten.

- Die NAKOS bietet Informationen über die Existenz und die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen.
- Sie erstellt und verbreitet Informationsmaterialien (Faltblätter, Broschüren, Plakate, Adressverzeichnisse).
- Sie vermittelt Kontaktadressen von Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene (GRÜNE ADRESSEN), von lokalen Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung (ROTE ADRESSEN) und von Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen, die auf Bundesebene nach Gleichbetroffenen suchen (BLAUE ADRESSEN).
- Sie fördert das Zusammenwirken von Versorgungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen.
- Sie bietet ein überregionales Forum für die Kooperation und den Austausch zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen aufnehmen oder selbst eine Gruppe gründen möchten, wenden Sie sich an die

**Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen (NAKOS)**  
Wilmsdorfer Straße 39 · 10627 Berlin  
Tel. 030 / 31 01 89 60 Fax 030 / 31 01 89 70

## ADRESSVERZEICHNISSE / DATENBANKEN IM INTERNET

ROTE ADRESSEN – Lokale Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen  
GRÜNE ADRESSEN – Bundesweite Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen  
BLAUE ADRESSEN – Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

### Faltblätter

- NAKOS-Informationsblatt
- Selbsthilfekontaktstellen
- Selbsthilfegruppen. Reden und Handeln
- Tipps zur Gründung von Selbsthilfegruppen. Mut zum Tun
- Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Aus Erfahrungen lernen
- Selbsthilfegruppen von Angehörigen. Mittelbar betroffen, selbst handeln
- Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen.
- Selbsthilfegruppen bei seltenen Problemen und Erkrankungen.
- Gesamttreffen von Selbsthilfegruppen – Erfahrungsaustausch.
- Mein Leben ändert sich. Aufbruch, Umbruch, Krisen. Selbsthilfegruppen
- Allein leben. Nicht allein sein. Selbsthilfegruppen
- Zusammen leben. Miteinander und Nebeneinander. Selbsthilfegruppen
- Gemeinsam aktiv. Lust auf andere. Selbsthilfegruppen
- Elternschaft und Erziehung
- Pflege
- Umbruch
- Verlust und Trauer
- Reha vorbei - Was nun?

### Broschüren und Arbeitsmaterialien

**Starthilfe** zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden  
**Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen.** Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen.  
**„selbsthilfgruppenjahrbuch“** – Fachzeitschrift der DAG SHG e.V. (jährlich)

Die Informationsmaterialien sind kostenlos. Anforderungen richten Sie bitte schriftlich an NAKOS unter Beilage von Briefmarken und einem adressierten Rückumschlag (DIN A4, Porto Maxibrief). Mit einer darüber hinausgehenden Briefmarkenspende können Sie unsere Arbeit wirkungsvoll unterstützen. Pakete werden unfrei versandt, d.h. der Empfänger / die Empfängerin übernimmt Versand- und Zustellkosten. Lieferzeit bis zu drei Wochen.

### Herausgeber

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Wilmsdorfer Straße 39 · 10627 Berlin  
Tel. 030 / 31 01 89 60 Fax 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de, Internet: www.nakos.de

Eine Einrichtung der



Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Druck und Layout mit der finanziellen Unterstützung der Bundesverbände der gesetzlichen Krankenkassen