

Sprechen Sie mit Ihren Patient*innen über Selbsthilfegruppen.

Empfehlen Sie Ihren Patient*innen eine kostenlose Beratung durch die nächstgelegene Selbsthilfekontaktstelle.

Was kann ich noch tun?

- Geben Sie die Kurzinformation zur Selbsthilfe vom Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin an Ihre Patient*innen weiter:
www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits-allgemein/selbsthilfe
- Nutzen Sie die NAKOS ADRESSEN mit allen Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen auf www.nakos.de oder bestellen Sie diese kostenfrei bei der NAKOS.



Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

Tel. 030 | 31 01 89 60

Fax 030 | 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:

www.nakos.de

© NAKOS 2020

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Gefördert durch:



Selbsthilfegruppen – eine Möglichkeit für meine Patient*innen?

Antworten für Fachkräfte im Gesundheitswesen



Warum Selbsthilfegruppen?

Jede*r neunte Patient*in mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung hat bereits an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen. Die Teilnahme stärkt die Kompetenz im Umgang mit einer Erkrankung und fördert die Bereitschaft, an der Behandlung mitzuwirken.

Auch für Ihre Patient*innen könnte eine Selbsthilfegruppe infrage kommen. Unterstützen Sie Ihre Patient*innen, indem Sie mit ihnen über diese Möglichkeit sprechen und die Teilnahme an einer Gruppe empfehlen.

Welche Selbsthilfegruppen gibt es?

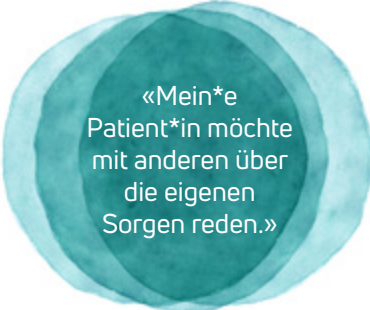
Selbsthilfegruppen gibt es zu allen häufigen Erkrankungen – etwa zu Herz-Kreislauf- und anderen Organerkrankungen, Tumor-, Stoffwechsel-, Muskel- oder Gelenkerkrankungen, psychischen oder Suchterkrankungen. Auch bei seltenen Erkrankungen gibt es Zusammenschlüsse von Betroffenen. Eine Selbsthilfegruppe kann auch für Angehörige in Frage kommen, etwa für Eltern chronisch kranker Kinder oder für Partner*innen psychisch kranker Menschen.

Wie helfen Selbsthilfegruppen meinen Patient*innen?

Selbsthilfegruppen geben Orientierung für das Leben mit einer Krankheit oder Behinderung. Ihre Patient*innen erhalten durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ergänzende Informationen. Die Mitglieder einer Gruppe können sich aufgrund ihrer eigenen Erfahrung praktische Tipps für den Alltag geben.

Eine Selbsthilfegruppe hilft auch bei der emotionalen Bewältigung. Ihre Patient*innen können ohne Scham über ihre Sorgen und Ängste reden. Besonders bei schwerwiegenden und lebensbedrohlichen Krankheiten fassen Patient*innen durch die Gruppenteilnahme neuen Mut.

Die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen ist allgemein anerkannt. Selbsthilfegruppen werden daher von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert. Und Selbsthilfeaktive werden als Expert*innen in Gremien des Gesundheitswesens beteiligt.



«Mein*e Patient*in möchte mit anderen über die eigenen Sorgen reden.»

Wie helfen Selbsthilfegruppen mir in meiner ärztlichen und therapeutischen Arbeit?

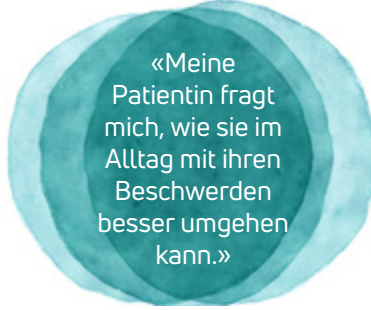
Das Angebot der Selbsthilfe ergänzt und entlastet die ärztliche und therapeutische Tätigkeit. Der Austausch in der Gruppe und die Auseinandersetzung mit der Erkrankung fördert die Mitarbeit und Mitverantwortung Ihrer Patient*innen.

Wenn Sie selbst mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten, erfahren Sie mehr von den Alltagsproblemen mit Krankheiten und deren Bewältigungsstrategien. Sie erhalten authentische Rückmeldungen zu Erfahrungen mit Behandlungsmethoden oder zum Beispiel zu Wirksamkeit und Nebenwirkungen von Medikamenten.

Wo finden meine Patient*innen eine Selbsthilfegruppe?

Eine Vielzahl der Selbsthilfegruppen sind bei einer der mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland mit ihren Ansprechpersonen und ihren Gruppentreffen registriert. Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle Beratungsstellen, die die örtlichen Gruppen unterstützen und Interessierte an diese vermitteln.

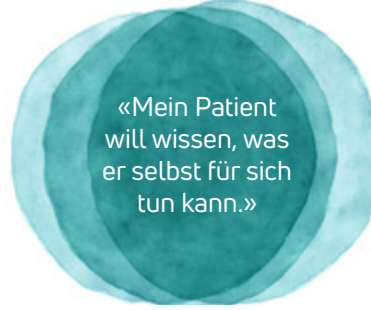
Die Adresse der nächsten Selbsthilfekontaktstelle erhalten Sie und Ihre Patient*innen von der NAKOS, der bundesweiten Selbsthilfekontaktstelle.



«Meine Patientin fragt mich, wie sie im Alltag mit ihren Beschwerden besser umgehen kann.»

Woher weiß ich, ob eine Selbsthilfegruppe für meine Patient*innen geeignet ist?

Die Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen beraten Ihre Patient*innen zu allen Fragen über Selbsthilfegruppen. In einem kostenlosen Gespräch klären sie Erwartungen der Patient*innen und zeigen die verschiedenen Möglichkeiten vor Ort auf.



«Mein Patient will wissen, was er selbst für sich tun kann.»