

## **Selbsthilfe**

### **Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe**

Bürgerschaftliches Engagement fördert das Gemeinwohl und zielt nicht auf materiellen Gewinn ab. In Deutschland gehört die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements mittlerweile zu den wichtigsten gesellschaftspolitischen Themen. Um gemeinsame Ziele zu erreichen, wählen Bürger unterschiedliche Formen: das Ehrenamt oder die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist Ansporn und Motor für gegenseitige Hilfe, gemeinsames Engagement und Partizipation und damit ein wesentlicher Teil des bürgerschaftlichen Engagements in Deutschland.

Selbsthilfegruppen haben einen hohen gesundheits- und gesellschaftspolitischen Stellenwert, dem gerade das DRK als Ehrenamts- und Gesundheitsverband Rechnung tragen sollte.

### **Definition „Selbsthilfegruppen“**

"Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie - entweder selber oder als Angehörige - betroffen sind.

Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld.

Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben."

Nachzulesen auf der Homepage der NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. ([www.nakos.de](http://www.nakos.de))

### **Förderung von Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen werden von den gesetzlichen Krankenkassen auf zwei Arten unterstützt: Zum einen fördern Krankenkassen individuelle Selbsthilfe-Projekte, z.B. krankheitsbezogene Seminare, Vorträge oder eine neue Informationsbroschüre. Zum anderen werden Selbsthilfegruppen pauschal gefördert. Diese Förderung wird von den Krankenkassen einmal jährlich für Büromaterialien, Raummiete, die Durchführung für Sitzungen etc. gewährt. ([www.gkv-selbsthilfegoerderung-nrw.de](http://www.gkv-selbsthilfegoerderung-nrw.de))

## **Selbsthilfegruppen im Bereich des DRK-Landesverbandes Westfalen Lippe**

Im DRK in Westfalen-Lippe bestehen derzeit rund 60 Selbsthilfegruppen, die Betroffene und Angehörige unterstützen.

### Schwerpunkte sind:

- Adipositas
- Asthmatiker und Allergiker
- Demenz
- Gehörlose und Blinde
- Pflegende Angehörige
- Hospiz
- Krebs
- Osteoporose
- Parkinson / Rücken / MS / Rheuma
- Psychische Erkrankung
- Rollstuhlfahrer und Körperbehinderte
- Sucht

Die Servicestelle Ehrenamt des DRK-Landesverbandes Westfalen Lippe bietet regelmäßig Austausch für Leiter von Selbsthilfegruppen an. Sie berät die Gruppen und unterstützt beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen: **ehrenamt@DRK-westfalen.de**.