

**Ansprechpartnerinnen:**

Kirstin Fuß-Wölbert  
Hannelore Viehöver-Braun

**Beratungszeiten:**

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr  
Di 14.00 – 18.00 Uhr

**KONTAKT****Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Kreis Düren**

Paradiesbenden 24, 52349 Düren

**Telefon: (0 24 21) 489 211**

Fax: (0 24 21) 489 212

selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dueren.de

**Selbsthilfebüro Euskirchen**

Am Schwalbenberg 3  
53879 Euskirchen  
**Tel. (0 22 51) – 7 02 58 17**  
**Mobil 0 172 – 214 58 97**

**Sprechzeit in Jülich**

jeden Mittwoch 8.30 – 12.30 Uhr  
im neuen Rathaus  
Eingang Kartäuserstr. 2, Jülich  
Erdgeschoss, Zimmer 54  
**Tel. (0 24 61) – 6 32 37**

**Was Sie über  
Selbsthilfegruppen  
wissen sollten**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Kreis Düren**

Wir verändern.

Selbsthilfe macht stark.

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden. Im Erfahrungsaustausch versuchen sie mit vereinten Kräften, ohne professionelle Leitung, etwas zu dessen Überwindung beizutragen.

## Merkmale von Selbsthilfegruppen

- alle Mitglieder sind vom gleichen Thema betroffen
- die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos
- alle Mitglieder sind gleichberechtigt und gleich verantwortlich
- die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich
- es gilt „Schweigepflicht“ über die in der Gruppe besprochenen Details
- es finden regelmäßige Treffen in neutralen Räumen statt
- in der Gruppe sind meist 6 – 12 Teilnehmer

## Mögliche Wirkfaktoren von Gesprächselbsthilfegruppen

- Die Erfahrung mit seinen Problemen nicht alleine sein
- sich zugehörig und akzeptiert fühlen
- die Möglichkeit, sich mitzuteilen und Verständnis zu erfahren
- viele Informationen über das eigene Thema zu bekommen und zu hören, wie andere damit umgehen.
- Eigenverantwortung erkennen und übernehmen
- selbstsicherer im Umgang mit dem eigenen Thema und mit anderen Menschen werden

## Wie sich die Gruppe bei Problemen helfen kann?

- ein „Blitzlicht“ am Anfang und/oder am Ende der Gruppe gibt jedem Gruppenmitglied die Möglichkeit zu Wort zu kommen.
- Probleme werden offen angesprochen
- Kommunikationsregeln sorgen für einen fruchtbaren Austausch
- die Selbsthilfe-Kontaktstelle steht der Gruppe mit Rat und Tat zur Seite

## Ist eine Selbsthilfegruppe für mich richtig?

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Kann ich mit den zum Teil schweren Schicksalen von anderen Gruppenmitgliedern umgehen?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe nicht unbedingt ein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten/Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.