

# Was Sie schon immer über Selbsthilfe wissen wollten...

## SELBSTHILFE INFORMIERT HAUSÄRZTE\*INNEN

Welche Selbsthilfegruppen gibt es? Wie arbeiten diese und wie kann ich Kontakt aufnehmen?

### SELBSTHILFE IST GEGENSEITIGE HILFE

In Selbsthilfegruppen treffen sich Betroffene oder Angehörige freiwillig und aus eigener Motivation, um sich gegenseitig zu stärken und neue Perspektiven und Lösungen für ihre körperlichen Erkrankungen, psychischen Schwierigkeiten oder sozialen Anliegen zu entwickeln.

Ob zu Alkoholabhängigkeit, Angst-Panik, Depression, Diabetes, Essstörung, Krebs, Migration, Osteoporose, Post-Covid, Rheuma, Zöliakie oder Zwang – für fast alle Themen gibt es Gruppen.

In Bayern gibt es ca. 11.000 Selbsthilfegruppen mit 500.000 Mitgliedern zu ca. 1.400 Themen.

35 Einrichtungen sind zum gemeinnützigen Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern“ zusammengeschlossen und arbeiten nach Qualitätsstandards. Deren Geschäftsstelle ist die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) in Würzburg.

Selbsthilfekontaktstellen stehen mit den regionalen Gruppen in regelmäßigem Austausch.

Für Menschen auf der Suche nach Hilfsangeboten bieten sie Klärungshilfe in Bezug auf die Teilnahme in der Selbsthilfe, vermitteln zu bestehenden Gruppen und unterstützen bei Gruppenneugründungen.



Durch einen Klick auf die Stadt finden Sie Selbsthilfegruppen der Region und die Selbsthilfekontaktstelle.

### WIE WIRKT SELBSTHILFE?

- Gleichbetroffene stärken sich gegenseitig und teilen Erfahrung, Kraft, Mut und Hoffnung.
- Selbsthilfe trägt zu einer besseren Krankheits-, Alltags- und Lebensbewältigung bei.
- Beiträge von erfahrenen Betroffenen sind glaubwürdig, motivierend und unterstützend.
- Durch die Solidarität untereinander sind Selbsthilfeaktive besser eingebunden, weniger isoliert und erfahren mehr gegenseitige Hilfe.
- Das Netz der Selbsthilfe trägt, um Rückschläge und Belastungen besser abzufedern.
- Therapievorschläge werden auf Augenhöhe entwickelt (Adhärenz) und besser und nachhaltiger umgesetzt

Hausärzte\*innen finden in den Selbsthilfekontaktstellen kompetente, regionale Fachstellen bei der Suche nach passenden weiterführenden oder nachsorgenden Angeboten für ihre Patienten/innen.

[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Selbsthilfekoordination Bayern – SeKo

Handgasse 8, 97070 Würzburg

Irena Težak

Tel. 0931/20781642

Irena.Tezak@seko-bayern.de



Selbsthilfekoordination  
Bayern