

FAQ

für Betroffene, die auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind

1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit dem gleichen Problem oder Anliegen, um sich miteinander auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch Angehörige und Freunde organisieren sich in Selbsthilfegruppen. **Die Gruppen werden in der Regel nicht professionell geleitet.** Die Teilnahme ist freiwillig und in der Regel kostenlos.

2. Muss ich mich mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Verbindung setzen? Wenn Sie schon eine Ansprechperson und ihre Kontaktdaten gefunden haben, können Sie sich auch direkt mit ihr in Verbindung setzen, Sie müssen nicht zuerst die Selbsthilfe-Kontaktstelle kontaktieren.

3. Ich habe eine Ansprechperson gefunden. Wie kann ich in Kontakt treten? Wenn Sie die Kontaktdaten der Ansprechperson gefunden haben, können Sie sich gerne direkt mit ihr über die angegebenen Möglichkeiten in Verbindung setzen.

4. Was soll ich in einer ersten Nachricht an die Ansprechperson schreiben?

Es reicht, wenn Sie wenige Angaben in die erste Nachricht schreiben. Hier ein Beispiel:

*„Sehr geehrte Frau/Herr... / Hallo,
Mein Name ist ..., (ggf.: ich bin ... Jahre alt) und habe Ihre Gruppe gefunden. Ist in Ihrer Gruppe noch ein Platz frei, wann und wo treffen Sie sich? Hat Ihre Gruppe Zugangsvoraussetzungen?
Liebe Grüße,“*

→ Möglich ist es jedoch auch anonym eine Nachricht zu schreiben und sich erst beim Gruppentreffen mit Namen vorzustellen.

5. Ich habe zwar eine Gruppe gefunden, allerdings fehlt der Treffpunkt. Wieso? Manche Gruppen wollen nicht, dass der Treffpunkt im Internet einzusehen ist, damit interessierte Personen nicht unangemeldet zum Treffpunkt erscheinen. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie sich für das erste Treffen anmelden.

6. Wie läuft ein Treffen in einer Selbsthilfegruppe ab?

Das ist unterschiedlich, da sich viele Gruppen selbst organisieren. Häufig gibt es ein kurzes „Blitzlicht“, d.h. jede/r erzählt kurz wie es ihm/ihr geht und ob die Person über ein Thema sprechen möchte. Anschließend wird sich dann darüber ausgetauscht und jede/r versucht so gut wie möglich zu helfen. Über den genauen Ablauf kann Sie die Kontaktperson der Gruppe informieren. Viele Gruppen bieten neben Gesprächsrunden weitere Gruppen-Aktivitäten an, dies reicht vom Kochen über Bewegung und Kreatives bis hin zu Meditation oder Spaziergängen.

Entstanden durch die junge Selbsthilfegruppe Depression Hansaring (Köln) und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, leicht redigiert und ergänzt durch KISS Lübeck