

**Gemeinsam mehr erreichen.**

# Die Kraft der Selbsthilfe



**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Was ist Selbsthilfe ?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die von ähnlichen Krankheiten und Problemen betroffen sind.

Sie haben das Ziel, ihre persönliche Lebenssituation aus eigener Kraft und mit der Hilfe der Gruppe zu verbessern.

**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Wann suchen Menschen Hilfe in der Selbsthilfe?

- **Chronische Erkrankungen**, z. B. SHG Rheuma; Krebs; COPD; Diabetes, Multiples Sklerose
- **Behinderungen**, z. B. SHG für Beinamputierte; Blinde- und Sehschwache
- **Sucht**, z. B. SHG Suchtgruppe Alkohol, Drogen, Kaufsucht, Mediensucht
- **Psychischen Erkrankungen**, z. B. SHG psychisch Kranker; Angst und Depression, Borderline
- **Soziales / gesellschaftliche Integration**, z. B. SHG Frauen im Leben, häusliche Gewalt
- **Psychosoziales / Lebenslagen / Lebenskrisen**, z. B. SHG für pflegende Angehörige,  
Kinderwunsch

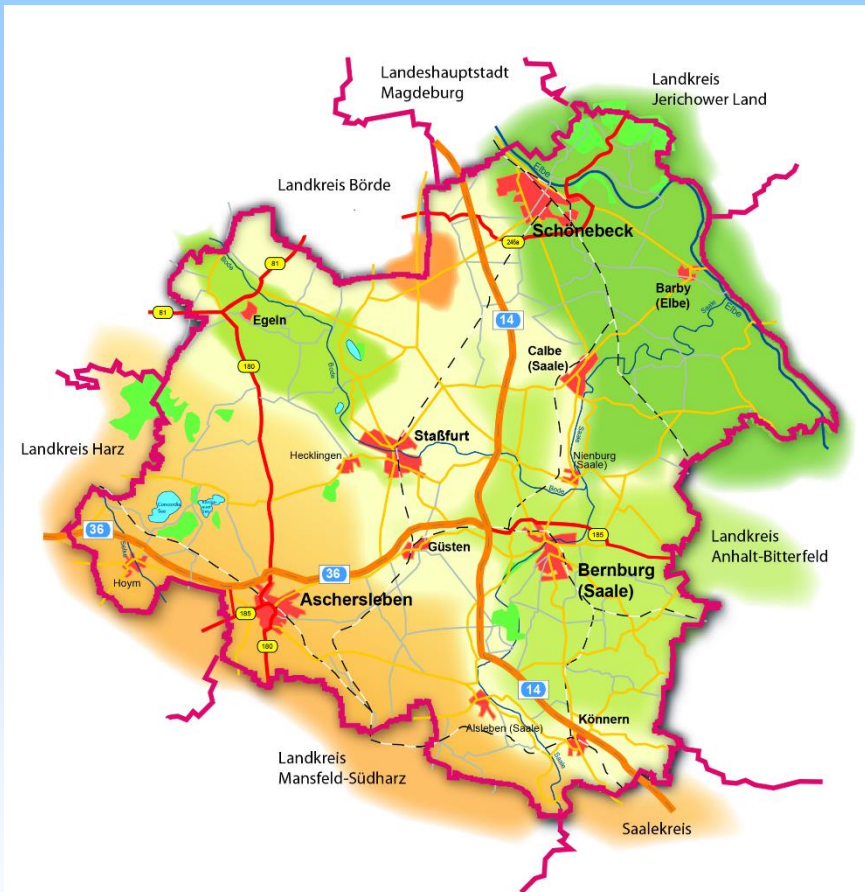
**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Was bringt Selbsthilfe?

### *Positive Wirkung für jeden Einzelnen*

- Verständnis:** mit seinem Problem nicht mehr allein zu sein
- Akzeptanz:** Gefühl der Zugehörigkeit, mehr Selbstwertgefühl
- Gemeinschaft:** zusammen ertragen sich Beeinträchtigungen leichter
- Wissenszuwachs:** konkrete Hilfestellungen und aktuelle Informationen
- Mut:** neue Wege zu gehen, Veränderungen anzugehen
- Lebensfreude:** gemeinsame Aktivitäten mit Gleichgesinnten

**Gemeinsam mehr erreichen.**



## Selbsthilfegruppen im Salzlandkreis

➤ 102 Selbsthilfegruppen  
im Landkreis  
im Schnitt 12 Personen pro Gruppe

= **1.224 Betroffene**

- 25x Bernburg
- 18x Aschersleben
- 15x Staßfurt
- 38x Schönebeck
- 6x überregional

**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

- was besprochen wird, bleibt in der Gruppe
- regelmäßige Treffen und über einen längeren Zeitraum hinweg
- Teilnehmer entscheiden selbst, wie lange die Treffen dauern
- Treffen finden in neutralen Räumen statt, nicht im privaten Rahmen
- Teilnehmer entscheiden selbst über die Aktivitäten
- alle Mitglieder sind gleichgestellt
- Teilnehmer entscheiden, wann sie offen für „NEUE“ Mitglieder sind
- Teilnahme ist kostenfrei und unabhängig von den Krankenkassen
- Selbsthilfegruppen werden nicht professionell angeleitet, ziehen jedoch gelegentlich Experten hinzu
- **Beachten Sie aber:** Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für die Beratung und Behandlung durch Fachleute

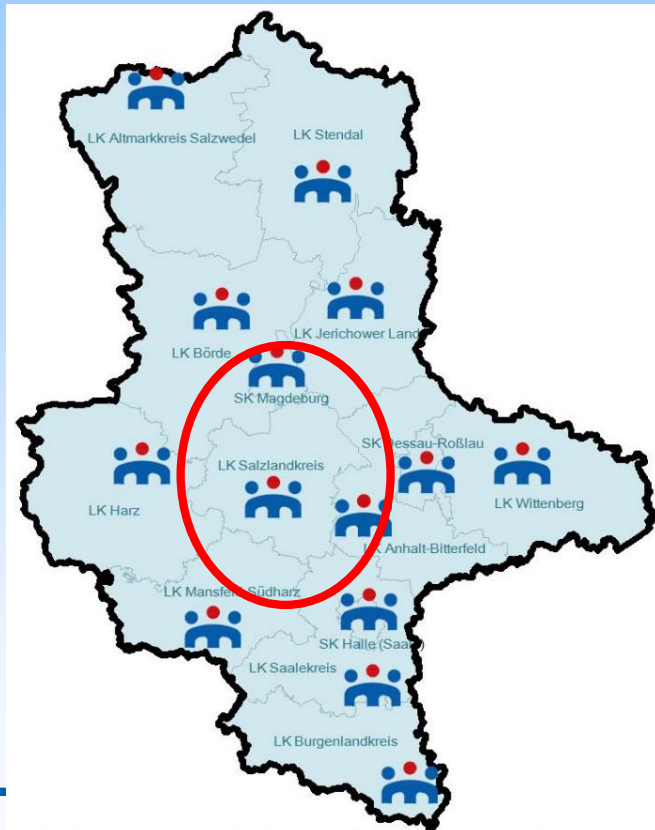
**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Aufgaben der Selbsthilfekontaktstellen

- Information über regionale Selbsthilfegruppen
- Vermittlung von Interessierten (auch Angehörigen) in bestehende Selbsthilfegruppen oder an entsprechende Beratungsstellen
- Beratung und Unterstützung bei der Neugründung von Gruppen (Begleitung in der Anfangsphase)
- Vernetzung der Gruppen untereinander – Gruppensprechertreffen
- Öffentlichkeitsarbeit durch Pressearbeit, Veranstaltungen, Flyer...
- Information und Organisation von Fortbildungen, Veranstaltungen und Projekten
- Beratung bei der Beantragung von Fördermitteln
- Kooperation und Vernetzung mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie der Politik

**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Selbsthilfekontaktstelle Salzlandkreis



14 Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen-Anhalt

(12x in Trägerschaft des PARITÄTischen, 1x in Trägerschaft der CARITAS, 1x in kommunaler Trägerschaft)

### Selbsthilfekontaktstelle Salzlandkreis

Angegliedert der Paritätischen Regionalstelle Mitte-Ost  
Humperdinckstraße 5, 06844 Dessau-Roßlau

Ansprechpartnerin Heike Krümming

Wöchentliche Arbeitszeit 15h

(weitere 20h für den LK Anhalt-Bitterfeld)



**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Ansprechpartner vor Ort

Räumlichkeiten für Gruppentreffen sowie persönliche Beratungstermine werden aufgrund der ländlichen Struktur des Landkreises in Kooperation mit

### Bernburg

„Treffpunkt Schlaganfall“, Friedensallee 3, 06406 Bernburg

### Aschersleben

Volkssolidarität, Oberstraße 53, 06449 Aschersleben

### Staßfurt

Bürgerhaus, Straße der Solidarität 15, 39418 Staßfurt

Kaiserhof, Steinstraße 33, 39418 Staßfurt

### Schönebeck

Allgemeiner Behindertenverband, Haus Luise, Moskauer Straße 23, 39218 Schönebeck

**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Kontaktstelle als Ansprechpartner und Vermittler



## Gemeinsam mehr erreichen.

### Erfolgreiche Projekte mit den Selbsthilfegruppen

- Zahlreiche Einzelgespräche zur Beratung bzgl. Möglichkeiten der Fördermittel an 4 Standorten
- Organisation von Stammtischgesprächen mit den Gruppensprechern an 4 Standorten
- 2 Tagesworkshop für Gruppensprecher „Motivierende Gesprächsführung“ in Schönebeck
- Infonachmittag „Betreuungsmöglichkeiten“ in Aschersleben
- Teilnahme an der Wheelmap-Tour in Staßfurt
- Gesundheitstag „Anti-Stress-Kochen“, 1x SBK, 2x SFT, 2x BBG in KVHS
- Jubiläumsfeier 15-Jahre-Selbsthilfekontaktstelle im Kurpark Schönebeck (210 Teilnehmer)
- Informationsnachmittag „Tabuthema Sterben – warum es wichtig ist darüber zu reden“ in Aschersleben mit Hospizdienst
- Theaterprojekt – Aufführung im Dr. Tolbergsaal im Kurpark Schönebeck
- „Tag der seelischen Gesundheit“, Aktionstag aller SHG mit Psychischen Erkrankungen Staßfurt
- Selbsthilfetag „Gesund und bunt mit Herz“ mit AWO SBK, SHG stellen sich vor

**Gemeinsam mehr erreichen.**

# Öffentlichkeitsarbeit



**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Aktuelle Herausforderungen

- Erschließung von Finanzierungsmöglichkeiten für Personalkosten
- Stetiges Abwägen zum Einsatz von Ressourcen
- Zeitnahe Homepagepflege
- Ausweitung Kommunikationsmöglichkeiten Facebook, SH-App, Instagram
- Erweiterung von Kooperationspartnerschaften
- Mitarbeit in Gremien
- Noch mehr Öffentlichkeitsarbeit, Image der Selbsthilfe

### SHG in Warteschlange:

Depressionen, Alterseinsamkeit, Spiel- und Mediensucht, Diabetes, Angehörige Demenzerkrankte, Adipositas, Parkinson, Magenlose, ungewollt Kinderlos, Endometriose, junge Selbsthilfe

**Gemeinsam mehr erreichen.**

## Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

**Heike Krümmling**  
**Selbsthilfekontaktstelle Salzlandkreis**

=====

**+49 340 661 58 117**

**[hkruemmling@paritaet-lsa.de](mailto:hkruemmling@paritaet-lsa.de)**

**[www.paritaet-lsa.de](http://www.paritaet-lsa.de)**

=====

**Regionalstelle Mitte-Ost**  
**Humperdinckstraße 5, 06844 Dessau-Roßlau**

**Gemeinsam mehr erreichen.**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**