



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

## **Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute**

### **Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung**

**43. Jahrestagung vom 12. - 14. Juni 2023 in Weimar**

**World-Café:**

**Wurzeln und Werte – wie tragen diese die Selbsthilfe  
und Selbsthilfe-Unterstützung heute?**

**Moderation:**

**Anne Kaiser,**  
KOSKON Nordrhein-Westfalen

**Sabine Bütow,**  
Vorstand Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.,  
ehemalig Netzwerk Selbsthilfe Bremen-  
Nordniedersachsen e.V.

**[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)**

Wurzeln und Werte – wie tragen diese die Selbsthilfe und Selbsthilfe-  
Unterstützung heute?

Im Zusammenhang mit dem fachlichen Input vom Montagnachmittag wurden nach dem Abendessen Thementische zu einzelnen Schwerpunkten angeboten. Sie boten den Teilnehmenden die Möglichkeit, die professionelle Haltung in der Selbsthilfe-Unterstützung mit Bezug auf das konkrete Arbeitsfeld in kleinen Runden kollegial zu reflektieren und miteinander ins Gespräch zu kommen. Durch die hohe Teilnehmerzahl kamen zu den drei Themen ein Dutzend Thementische zustande.

### **1. Werte und Profil von Selbsthilfegruppen**

- Was macht sie aus?
- Worin liegt ihr Wert?
- Was macht sie wichtig
  - a) für einzelne Menschen und
  - b) für die Gesellschaft?
- Welches Menschenbild steht hinter der gemeinschaftlichen Selbsthilfe?

#### Zusammenfassung der Äußerungen:

Selbsthilfe geschieht flächendeckend, niedrighschwellig und kostenlos und ist zunächst einmal offen für alle, die freiwillig und eigenverantwortlich mit Anderen schwierige Lebensumstände besser meistern wollen.

Selbsthilfegruppen arbeiten nach dem Prinzip: Jeder Mensch ist wichtig; es besteht keine Konkurrenz. Das gemeinsame Miteinander proklamiert u.a. gegenseitige Wertschätzung, Respekt, eine positive, ernstnehmende Haltung, Authentizität. Solche Ideale des menschlichen Miteinanders sind Grundlage für den Zusammenhalt von Gruppen, sie geben Orientierung und werden in einem stetigen Prozess angestrebt.

SHG bieten für den Einzelnen Unterstützung, indem sie Erfahrungen und Kompetenzen bieten und Selbstwirksamkeit und Zuversicht steigern.

Das Menschenbild hinter Selbsthilfegruppen geht von Menschen als sozialen Wesen aus, die durch Solidarität gestärkt werden. Sie sind lebenslang lernfähig und können auf Ressourcen zurückgreifen und diese weiterentwickeln.

Gesellschaftlich relevant sind SHG, weil in ihnen demokratische Werte gelebt werden: SHG vermitteln Regeln für eine gleichberechtigte Kommunikation, sie fördern Reflektion, die Entwicklung von Potenzialen und Teilhabe. Auch der Grundsatz der Wertschätzung der Vielfalt von Menschen und Meinungen ist grundlegend für demokratisches Miteinander in einer pluralen Gesellschaft.

### **2. Selbsthilfe-Unterstützung konkret**

- Wie erlebst Du Anfragende? Was suchen sie?
- Wie erlebst Du Selbsthilfegruppen? Unterstützungsbedarfe?
- Einschränkungen / Belastungen der Engagierten bzw. Interessierten?  
...und wie gehst Du damit um?

#### Zusammenfassung der Äußerungen:

SHK sind konfrontiert mit einem Wandel in der Motivation der Anfragenden. Diese bringen weniger Bereitschaft zu Verbindlichkeit und Eigenverantwortung mit und stattdessen eine größere Konsumbereitschaft. Die Themen der Anfragen

sind tendenziell komplexer und erfordern weit mehr Beratung und Begleitung. Damit geht einher, dass die Anfragen zu chronischen Erkrankungen zurückgehen während gleichzeitig Anfragen zu psychischen Themen incl. Krisenintervention und Suizidgefährdung weiter ansteigen. Nach der Coronapandemie werden SHK zunehmend von Menschen angesprochen, die sich einsam fühlen.

Bedingt durch die Förderung §20h SGB V steht die gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Fokus – fraglich ist, wie mit ökologischen, sozialen, migrantischen Themenzusammenhängen umgegangen wird, besonders, wenn diese momentan keinen unmittelbaren Krankheitsbezug haben.

In der Unterstützungsarbeit entsteht ein Spannungsfeld zwischen weitreichender Begleitung und der Selbstverantwortung der Anfragenden bzw. Gruppen.

Der Wandel der Erwartungen und Bereitschaften macht sich auch bemerkbar in veränderten Zugängen und Formaten. Dazu zählt die digitale SHG ebenso wie offene Begegnungsräume oder sozial-kulturelle Formen wie z.B. Theaterspiel.

SHK sind vor die Frage gestellt, die eigene Position zu überdenken und ihr Aufgabenfeld zu definieren bzw. abzugrenzen. Hier wurde der Hinweis geäußert, dass es oftmals erforderlich ist, die Einzelfälle zu betrachten und Erfordernisse abzugleichen.

### **3. Was kann und soll Selbsthilfe-Unterstützung leisten?**

- Unterstützungsformate
- Was ist noch Selbsthilfe-Unterstützung?  
Was sind angeleitete Gruppen?
- Grenzen der Selbsthilfe-Unterstützung

#### Zusammenfassung der Äußerungen:

Unstrittig sind die Kernaufgaben der Selbsthilfe-Unterstützung: Information und Beratung von Anfragenden, Lotsenfunktion, Vermittlung in SHG, Öffentlichkeitsarbeit usw. Zur Unterstützung der SHG gehört z.B. die Begleitung von Gruppengründung dazu, Krisenmoderation und die Vernetzung von SHG. Ergänzend zu dieser reaktiven Selbsthilfe-Unterstützung berücksichtigt die pro-aktive bzw. aufsuchende Unterstützung Anliegen verschiedener Zielgruppen. (z.B. Pflege, Migration, Demenz, Autismus, psychische Erkrankungen) Hier kann intensivere und längere Begleitung erforderlich sein, bis hin zur andauernden Begleitung im Sinne unterstützter Selbsthilfe. Bei Migrant\*innen bedarf es einer „Übersetzung“ der Selbsthilfestruktur in bekannte Formen des Austauschs.

Ausschlusskriterien für Unterstützung sind kommerzielle Interessen der Akteure.