

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 05.03.2025

**Thema: Selbsthilfe fördern, Perspektiven schaffen:
Unterstützung für Menschen in Erwerbslosigkeit**

**Referentin: Ann-Christin Albrecht, Netzwerk Selbsthilfe
Bremen-Nordniedersachsen e.V.**



Was ist Selbsthilfe?

- Austausch von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen oder Herausforderungen (gesundheitliche, psychische, soziale Themen)
- Selbsthilfegruppen (SHG) sind selbstorganisierte Treffen ohne professionelle Anleitung
- Beispiele:
 - Chronische Erkrankungen (z. B. ME/CFS, Rheuma)
 - Psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen, Ängste, Burnout)
 - Suchterkrankungen (z. B. Alkoholabhängigkeit, Essstörungen)
 - Nicht-krankheitsbezogene Themen (z. B. Eltern von Schulverweigerern, Einsamkeit, Trauer)
 - Gruppen für Angehörige (z. B. von Suchtkranken, pflegende Angehörige)
- Selbsthilfe ist keine Therapie und nicht jede Krise kann in einer SHG gelöst werden. Aber eine SHG kann während oder nach einer Therapie unterstützend wirken

Wie findet man eine Selbsthilfegruppe?

- In Deutschland gibt es ca. 330 Selbsthilfekontaktstellen (NAKOS, Stand 2023)
- Örtliche Kontaktstellen als erste Anlaufstellen
 - zu finden über Selbsthilfe-Büro Nds. oder die NAKOS
 - Netzwerk Selbsthilfe in Bremen
- Direkte Kontaktaufnahme mit der Gruppe oder über jeweilige Kontaktstelle
- Mögliche Rückfragen und Zugangskriterien können vorab geklärt werden

Ablauf von Selbsthilfegruppentreffen

- Treffen verlaufen unterschiedlich, oft aber mit:
 - Vorstellungsrunde, Blitzlicht zur aktuellen Gefühlslage
 - Austausch zu aktuellen Anliegen der Mitglieder
 - Abschlussrunde (Stimmungsabfrage, Fazit)
- Gruppen treffen sich an festen Orten (z. B. Stadtteilzentren, Gemeindehäuser)
- Manche Gruppen verlangen eine formlose Anmeldung, andere sind anonym offen

Vorteile und Nutzen von Selbsthilfe

- **Erleichterung:** Erkenntnis, nicht allein zu sein
- **Gegenseitiges Verständnis:** Austausch auf Augenhöhe ohne professionelle Distanz
- **Praktische Tipps:** Erfahrungswissen und neue Perspektiven
- **Struktur & Sicherheit:** Sicherer Raum für Austausch, regelmäßige Treffen als Halt und Orientierung
- **Selbstwirksamkeit:** Durch aktive Mitgestaltung wachsen Selbstvertrauen und Ressourcen, Handlungsspielräume werden entdeckt.

Kontakte

Netzwerk Selbsthilfe Bremen	www.netzwerk-selbsthilfe.com
Selbsthilfe-Wegweiser für Bremen	www.selbsthilfe-wegweiser.de
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen	www.selbsthilfe-buero.de
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	www.nakos.de
NAKOS Rote Adressen (Kontaktstellen in ganz Deutschland)	https://www.nakos.de/adressen/rot/
NAKOS Blaue Adressen (Seltene Erkrankungen und Probleme)	https://www.nakos.de/adressen/blau/

Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

