



Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst



Wissenswertes und Empfehlungen für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst

Delmenhorst
15. Januar 2026



Inhaltsverzeichnis

1. Was sind Selbsthilfegruppen?	2
1.1 Definition	2
1.2 Formalien	2
1.3 Rechtliches	2
1.4 Finanzierung	3
2. Adressen für Ansprechpersonen und Unterstützung	3
2.1 Selbsthilfe-Kontaktstellen	3
2.2 Selbsthilfeorganisationen	3
2.3 Selbsthilfebüro Niedersachsen	4
2.4 Nationale Kontakt- und Beratungsstelle	4
2.5 Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.	4
3. Empfehlungen für die Gruppenarbeit	4
3.1 So arbeiten Selbsthilfegruppen	4
3.2 Empfehlungen für Umgangsformen	5
4. Fragebogen für den Gruppenaufbau	7
5. Ideensammlung für die Zukunft	12

1. Was sind Selbsthilfegruppen?

1.1 Definition

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem oder einer gemeinsamen Erkrankung zusammen, um sich selbst und anderen zu helfen. Sie verstehen, unterstützen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.

"Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind." - *Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.*

Kernprinzipien sind die Offenheit gegenüber neuen Gruppenmitglieder*innen – unabhängig von Weltanschauung, Glaube und Herkunft –, gegenseitiges Vertrauen, absolute Vertrautheit der Gespräche und die Einhaltung der demokratischen Grundsätze. Selbsthilfegruppen sind unabhängig von wirtschaftlichen und parteipolitischen Interessen.

1.2 Formalien

In Deutschland herrscht Versammlungsfreiheit. Sie können sich mit anderen Menschen treffen, warum, wo und wie Sie wollen – sofern Sie nicht, und das sind die einzigen Ausnahmen, unser Grundgesetz oder unsere Demokratie in Frage stellen wollen oder gefährden. Suchen Sie sich Gleichbetroffene und verabreden Sie wiederkehrende gemeinschaftliche Treffen, dann ist Ihre Selbsthilfegruppe existent.

1.3 Rechtliches

Ist die Selbsthilfegruppe ein Zusammenschluss von einzelnen Privatpersonen und nicht als Verein organisiert, so bildet sie im juristischen Sinne eine "Gesellschaft des bürgerlichen Rechts" (GbR). Das Miteinander, Haftung, Verantwortung und Pflichten sind in unserem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) geregelt, weswegen eine solche Gesellschaft auch als "BGB-Gesellschaft" bezeichnet wird. Einige Selbsthilfegruppe entscheiden sich, einen Verein zu gründen.

1.4 Finanzierung

Selbsthilfegruppen bestimmen ihre Arbeitsweise und Ziele selbst. Dafür brauchen viele Selbsthilfegruppen eigentlich gar kein oder kaum Geld. Andere wiederum brauchen für ihre Gruppenarbeit Zuschüsse – zum Beispiel für die Mietkosten des Gruppenraums, für Telefon-, Porto- oder Kopierkosten.

Falls für die Gruppenarbeit Geld benötigt wird, kann die Gruppe auch finanzielle Zuschüsse beantragen zum Beispiel bei den öffentlichen Verwaltungen (Sozial- oder Gesundheitsamt), bei Geschäftsstellen von Wohlfahrtsverbänden (Arbeiterwohlfahrt, Paritätischer Wohlfahrtsverband), Kirchengemeinden, Stiftungen und den gesetzlichen Krankenkassen und Pflegekassen.

Es empfiehlt sich unbedingt nachzufragen, welche Voraussetzungen eine Gruppe erfüllen muss und an welche Bedingungen ein Förderantrag geknüpft ist.

2. Adressen für Ansprechpersonen und Unterstützung

Wer eine Selbsthilfegruppe gründet oder leitet, erhält von verschiedenen Seiten Unterstützung:

2.1 Selbsthilfe-Kontaktstellen

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen sind professionelle Beratungseinrichtungen und unterstützen die Arbeit von Selbsthilfegruppen auf lokaler Ebene auf vielfältige Art und Weise. Vor allem beraten sie zu Selbsthilfe und unterstützen Neugründungen. Sie helfen dabei, sich über das Ziel und die Rahmenbedingungen der Gruppe klar zu werden, und machen durch Öffentlichkeitsarbeit auf die Gründung aufmerksam. Darüber hinaus bieten Selbsthilfe-Kontaktstellen Hilfestellungen für bestehende Gruppen an. Das Angebot umfasst Unterstützung bei der Planung von Veranstaltungen, Fortbildungen oder Supervision bei Gruppenkonflikten.

2.2 Selbsthilfeorganisationen

Auch Selbsthilfeorganisationen auf regionaler oder überregionaler Ebene unterstützen einzelne Gruppen aus ihrem Themenbereich. Wie die Unterstützung im Einzelnen aussieht, erfragt man am besten bei der jeweiligen Selbsthilfeorganisation.

2.3 Selbsthilfebüro Niedersachsen

Das Selbsthilfebüro unterstützt die Arbeit der Selbsthilfegruppen, -organisationen und – Kontaktstellen auf der Ebene des Landes Niedersachsen. Sie vernetzen Ratsuchende und Einrichtungen der Selbsthilfe, agieren politisch und stellen Informationen unter anderem zu Fördermöglichkeiten, Fortbildungen und der Arbeit in Selbsthilfegruppen zusammen.

2.4 Nationale Kontakt- und Beratungsstelle

Die NAKOS informiert und berät Selbsthilfegruppen zu grundsätzlichen Fragen und stellt verschiedene Informationsmaterialien rund um die Gruppenarbeit zusammen. Sie ist eine Unterstützungseinrichtung auf Bundesebene. Sie stellt beispielsweise eine Liste über Fortbildungsangebote in der Selbsthilfe zusammen ([https://www.nakos.de/aktuelles/fort- und-weiterbildung/](https://www.nakos.de/aktuelles/fort-und-weiterbildung/)).

2.5 Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. ist eine bundesweit tätige Organisation zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Deutschland. Als Arbeitsgemeinschaft besteht die DAG SHG seit 1975. Die DAG SHG übernimmt ebenfalls wie die NAKOS vielfältige Aufgaben auf Bundesebene. Die DAG SHG beschäftigt sich mit Grundsatzfragen der Selbsthilfe. Zur Schaffung selbstförderlicher Rahmenbedingungen übernimmt sie verschiedene fachpolitische Aufgaben.

3. Empfehlungen für die Gruppenarbeit

3.1 So arbeiten Selbsthilfegruppen

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst. Trotz aller Unterschiede im Einzelnen gibt es aber auch viele Gemeinsamkeiten im Vorgehen. Zum Beispiel spielen das offene und vertrauensvolle Gespräch und der Informationsaustausch immer eine zentrale Rolle.

Eine typische Organisations- und Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe ist:

- Die Selbsthilfegruppe hat eine überschaubare Teilnehmerzahl (ca. 6-12 Personen).
- Die Teilnehmer*innen treffen sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum, meist zweimal im Monat.

- Die Gruppensitzungen dauern 1-2 Stunden.
- Die Treffen finden nicht im privaten Rahmen, sondern in einem neutralen Raum statt, um zu verhindern, sich wie "Gastgeber*innen" und „Gäst*innen“ zu verhalten.
- Alle Teilnehmer*innen sind gleichgestellt; jede*r kann Moderations- und Arbeitsaufgaben übernehmen.
- Über gemeinsame Fragen entscheidet die Gruppe in eigener Verantwortung.
- Die Teilnehmer*innen bestimmen selbst, wie lange die Treffen dauern, wie die Arbeit gestaltet wird, ob und wann sie für „Neue“ offen sind, ob und wie sie in die Öffentlichkeit gehen, welche Aktivitäten sie durchführen usw.
- Jede Gruppe durchläuft verschiedene Phasen. Anfängliche Ängste und Unsicherheiten werden dadurch überwunden, dass sich jede und jeder mit seinen Bedenken, Gefühlen und Konflikten einbringt. Mit der Zeit entstehen ein starkes Gruppengefühl und eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit.

Fachleute wirken bei der konkreten Selbsthilfegruppenarbeit nicht mit. Vielen Menschen fällt es schwer zu glauben, dass dies möglich ist. Erfahrungen der Gruppen zeigen jedoch, dass sie auch ohne Fachleute erfolgreich arbeiten können. (www.nakos.de)

Es gibt keine festen Regeln oder gar Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Jede Gruppe entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil. Für Gruppen, bei denen das gemeinsame Gespräch im Mittelpunkt steht, gibt es jedoch einige Empfehlungen für den Umgang miteinander.

3.2 Empfehlungen für Umgangsformen

1. Jede*r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
2. Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird gegenüber Außenstehenden Stillschweigen bewahrt.
3. Jede*r geht um ihrer bzw. seiner selbst willen in die Gruppe.
4. Alle Gruppenmitglieder*innen sind gleichgestellt. Es gibt keine festen Rollenzuweisungen (zu den Rollen gehören Moderation, Schlüssel, Zeitwächter, Finanzen).
5. Die Gruppe entscheidet eigenverantwortlich und demokratisch.
6. Jede*r soll in der Gruppe zu Wort kommen. Sinnvoll kann es sein, zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung eine Blitzlicht-Runde durchzuführen. Jede*r ergreift

dann reihum das Wort und spricht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.

7. Es kann immer nur eine*r sprechen. Dabei sollte jede*r den Mut zur „Ich-Form“ aufbringen. Die „Man“- oder „Wir-Form“ sollte vermieden werden. Jede*r sollte sich direkt an die anderen in der Gruppe wenden, mit ihnen und nicht über sie sprechen.
8. Es sollte nicht über Außenstehende (zum Beispiel Partner*in), sondern von sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen geredet werden.
9. Gefühle, auch „negative“ Empfindungen, die im Alltag häufig unterdrückt werden: Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Kränkung, Scham und so weiter sollten in der Gruppe mit der größtmöglichen Offenheit geäußert werden.
10. Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe sollte den Verlauf unterbrechen, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden.
11. Eigenständigkeit muss respektiert werden. Nur über Meinungen kann man diskutieren. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jede*r muss lernen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren.
12. Niemand sollte beschwichtigend oder besserwissend Ratschläge erteilen, wo jede*r nur für sich selbst entscheiden und das eigene Tun verantworten kann.
13. Keine*r sollte sich und andere bei der Lösung von Schwierigkeiten unter zeitlichen Druck setzen. Probleme sollten offengelassen werden, denn so wie sie nicht von heute auf morgen entstehen, so können sie auch nicht in kurzer Zeit gelöst werden.
14. Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen, es ist ja in aller Regel keine Diskussion. Der Gesprächsverlauf ist offen. Diskussionen über bestimmte Themen sollten gesondert vereinbart werden.

4. Fragebogen für den Gruppenaufbau

Die Checkliste kann der Gruppe zur Festlegung einiger Rahmenbedingungen dienen.

Ihr könnt die Fragen gemeinsam in den ersten Sitzungen besprechen und beantworten.

1. Name der Selbsthilfegruppe

(gleichbleibender Name eventuell wichtig für finanzielle Förderung)

2. Welche Themen möchten wir mit der Selbsthilfegruppe angehen?

3. Welche Wünsche und Erwartungen haben wir an die Arbeit in unserer Selbsthilfegruppe?

4. Welche Befürchtungen und Ängste bestehen in Bezug auf die Arbeit in der Selbsthilfegruppe?

5. Was für eine Gruppe soll es werden?

(Eine Selbsthilfegruppe ist in aller Regel offen, solange sie nicht zu groß ist.)

- offen für neue Mitglieder*innen geschlossen

6. Für welche Personengruppen ist die Gruppe geöffnet?

- altersspezifisch geschlechtsspezifisch andere und zwar:
-

7. An welchem Wochentag wollen wir uns treffen?

- Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag
 Freitag Samstag Sonntag

Wir treffen uns auch, wenn ein Gruppentreffen auf einen Feiertag fällt.

8. In welchem Rhythmus wollen wir uns treffen?

1. Wochentag im Monat 2. im Monat 3. im Monat
 4. im Monat 5. im Monat

9. Wann und wie lange soll das Gruppentreffen stattfinden?

Uhrzeit / Dauer: _____

(Empfehlenswert ist eine Dauer von 60-120 Minuten)

10. Wo wollen wir uns treffen?

Anschrift der Räumlichkeiten:

11. Soll unsere Gruppe eine bestimmte Gruppengröße haben?

*(Empfehlenswert ist eine Gruppengröße von etwa 6-12 Personen, damit jede*r zu Wort kommen kann.)*

ja: _____ nein

12. Wie soll eine Gruppensitzung ablaufen?

- gezielte Konversation zu konkreten Themen lockeres Gespräch (*ohne Vorgaben*)
- Blitzlichtrunde zu Beginn oder zum Ende (*jede Person kommt einmal für eine gewisse Zeit zu Wort*)
- Abschlussrunde Anderes: _____

13. Wollen wir in unserer Gruppe eine*n Leiter*in festlegen oder anfallende Aufgaben gemeinsam im Team bewältigen?

(Empfehlenswert ist die Arbeit im Team, da somit nicht alle Aufgaben von einer Person bewältigt werden müssen. Aufgaben können auch mit der Zeit abgegeben oder getauscht werden. Nachfolgend stehen ein paar Aufgaben, die in der Gruppe anfallen können. Auf der Linie – wenn gewünscht – kann eine oder mehrere vorläufig beauftragte Personen eintragen.)

- Ansprechperson für die Selbsthilfe-Kontaktstelle:**
(z. B. Informationen mit der Gruppe teilen, besprechen, Kontaktstelle Feedback geben)

Name: _____

- Ansprechperson für die Öffentlichkeit bzw. neue Interessierte:**

Name: _____

- Raumverwaltung:**
(Schlüssel, Raum auf- und abschließen, ggf. Raum vorbereiten, Kaffee & Tee kochen)

Name: _____

- **Moderation der Gruppentreffen, Einhaltung der Gruppenregeln und auf Sprechanteile achten:**

Name: _____

- **Planung und Koordination der Treffen, Kommunikation innerhalb der Gruppe:**
(WhatsApp, E-Mail, Telefonkette)

Name: _____

- **Nach 6-monatigem Bestehen: Budgetverwaltung, Kontoeröffnung, Anträge für Gelder bei den Krankenkassen stellen, Projekte planen:**
*(Workshops, Referent*innen, themenbezogene Veranstaltungen besuchen)*

Name: _____

14. Gesprächsregeln für die Arbeit in der Gruppe:

Unterschriftenliste der Teilnehmer*innen mit Bekenntnis zu den Regeln (optional):

Ort, Datum:

Unterschriften:

5. Ideensammlung für die Zukunft

Hat sich eine Gruppe eingespielt, können zu einem späteren Zeitpunkt im Verlauf der Gruppenarbeit weitere Fragen interessant werden, die eine Abstimmung in der Gruppe bedürfen.

Diese Fragen könnten folgendermaßen lauten:

1. Wollen wir gemeinsam einen Flyer gestalten?

ja nein

Wenn ja: Welche Informationen könnten darin enthalten sein?

*(Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kann dabei unterstützen: Wir haben Kontakte zu Grafikdesigner*innen und helfen bei den Finanzierungsmöglichkeiten.)*

2. Wollen wir mit unseren Anliegen an die Öffentlichkeit herantreten?

(z. B. einen Artikel in der Zeitung veröffentlichen, Gruppenauftritt auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Veranstaltungen planen und ankündigen, etc.)

ja nein

Raum für Ideen:

3. Wollen wir uns für eine Zusammenarbeit mit Fachleuten und Referent*innen engagieren?

*(z. B. für Fachvorträge innerhalb eines Gruppentreffens oder um Referent*innen für eine Veranstaltung der Gruppe zu gewinnen)*

ja nein

4. Zu welcher Thematik könnten wir eine/n Referent*in einladen?

5. Wo und wie könnten wir geeignete Fachleute finden?

Raum für weitere Ideen:
