

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, deren Erkrankung oder Problem sie miteinander verbindet. In einer solchen Gruppe können sich Betroffene in geschütztem Raum über ihr Anliegen und ihre Erfahrungen austauschen, um die eigene Situation besser zu verstehen und mit ihr besser umgehen zu lernen. Es kann entlastend wirken und guttun, mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erleben. Selbsthilfegruppen ermöglichen Betroffenen somit einen Austausch untereinander auf Augenhöhe, ohne fachliche Leitung bzw. Moderation.



Eine Selbsthilfegruppe ist kein Therapieersatz. Sie kann parallel zu einer Behandlung in Anspruch genommen werden. In der Zeit nach der Therapie kann eine Selbsthilfegruppe helfen, Rückfälle zu vermeiden und im Alltag besser zurechtzukommen.

Für Menschen mit Essstörungen gibt es unterschiedliche Selbsthilfegruppen in Deutschland. Einzelne Gruppen richten sich an Betroffene mit Essstörungen jeglicher Art, andere sind auf eine bestimmte Form der Essstörung wie Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating ausgerichtet. In einigen Selbsthilfegruppen unterstützen sich auch Menschen, die ihre Erkrankung bereits überwunden haben.

Ebenso finden Angehörige wie Eltern, Partnerinnen und Partner oder Geschwister von Menschen mit Essstörungen Unterstützung in Selbsthilfegruppen. Sie können profitieren, indem sie miteinander über ihren Alltag mit den Erkrankten sprechen und ihre Erfahrungen austauschen.

Für alle Selbsthilfegruppen gilt: Der Erfahrung- und Wissensaustausch und das vertrauensvolle Gespräch stehen im Mittelpunkt der Treffen. Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig, oftmals wöchentlich und zu einer bestimmten Uhrzeit. In der Regel ist die Teilnahme kostenfrei. Einige Selbsthilfegruppen planen darüber hinaus gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge, Vorträge oder Seminare.

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen ist z. B. die Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft:

www.overeatersanonymous.de

.....

Digitale Selbsthilfegruppen

Neben Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig in Präsenz treffen, gibt es zahlreiche Onlineangebote. Solche Selbsthilfegruppen haben den Vorteil, dass sich die Teilnehmenden ortsungebunden von zu Hause aus per Videokonferenz oder Audiochat mit anderen Betroffenen austauschen können.

.....

Warnhinweis zu sogenannten Pro-Ana-/Pro-Mia-Gruppen

Auf Blogs und in sozialen Medien rufen zahlreiche Beiträge zur Teilnahme an „Hungergruppen“ auf. Gesucht werden Mitglieder für Pro-Ana-/Pro-Mia-Gruppen in Messengern wie WhatsApp und Kik oder auf Plattformen, z. B. Instagram. Die Teilnehmenden verfolgen das gemeinsame Ziel, einen anorektischen Körper zu erlangen. Ein Großteil der Kontaktanzeigen richtet sich dabei an Minderjährige. Die strengen Gruppenregeln fordern ein gesundheitsgefährdendes Ess- und Abnehmverhalten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.jugendschutz.net/themen/selbstgefaehrderung/artikel/essstoerungen-online.

THERAPEUTISCHE GRUPPEN

Therapeutische Gruppen (auch Gruppentherapie, Gesprächsgruppen, angeleitete Gruppen etc.) werden im Gegensatz zu Selbsthilfegruppen von einer Therapeutin oder einem Therapeuten, einer Ärztin oder einem Arzt geleitet bzw. moderiert. Sie können an eine Beratungsstelle, eine klinische Ambulanz oder eine Fachklinik angebunden sein. Solche Gruppen bieten parallel zur Teilnahme an den Treffen oftmals eine ambulante Einzeltherapie für die Teilnehmenden an.

.....

Was sind Selbsthilfeorganisationen?

Für besonders häufig vorkommende Erkrankungen gibt es in Deutschland sogenannte Selbsthilfeorganisationen, -vereinigungen bzw. -verbände. Hier sind mehrere Selbsthilfegruppen auf Landes- oder Bundesebene zusammengeschlossen. Sie unterstützen auch Menschen mit Essstörungen. Bundesweit arbeitende Selbsthilfeorganisationen sowie Organisationen mit Selbsthilfebezug finden Sie unter www.nakos.de/adressen/gruen.

.....

Was sind Selbsthilfekontaktstellen?

Selbsthilfekontaktstellen bzw. -büros helfen Betroffenen oder Angehörigen bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe im Kreis oder in einer Stadt und vermitteln den Kontakt. Außerdem unterstützen sie Interessierte bei der Gründung von Selbsthilfegruppen. Bestehende Selbsthilfegruppen können sich an eine Selbsthilfekontaktstelle wenden, wenn es beispielsweise um Fragen zur Gestaltung der Gruppentreffen, die Öffentlichkeitsarbeit, die Suche nach Räumlichkeiten oder die Planung und Ausrichtung von Veranstaltungen geht. Ebenso helfen sie, Kontakte zu Expertinnen und Experten oder Einrichtungen, z. B. Arztpraxen oder Fachkliniken, herzustellen.

Eine Übersicht über Selbsthilfekontaktstellen finden Sie unter www.nakos.de/adressen/rot.

.....

Wie finde ich eine passende Selbsthilfegruppe vor Ort?

Wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Region anschließen möchten, können Sie sich an eine Selbsthilfekontaktstelle (siehe unten) in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis wenden. Diese unterstützt Sie bei der Suche nach einer passenden Gruppe.

Auch Beratungsstellen bei Essstörungen unterstützen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Beratungsstellen finden Sie unter www.bzga-essstoerungen.de.

Sprechen Sie Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten sowie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt an. Sie können sich auch an Wohlfahrtsverbände, Gesundheitsämter oder soziale Dienste der Krankenkassen wenden, wenn es keine Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Region gibt.

Im Internet finden Sie verschiedene Datenbanken, die Sie bei Ihrer Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe unterstützen, z. B.:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.bzga-essstoerungen.de
- Nationale Kontakt- und Informationsseite zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): www.nakos.de

Angebote für junge Menschen bieten u. a.:

- NAKOS – Junge Selbsthilfe: www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe
- Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht – das Portal für Junge Selbsthilfe (18 bis 35 Jahre): www.schon-mal-an-selbsthilfgruppen-gedacht.de



Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gefunden haben, nehmen Sie Kontakt auf. Üblicherweise hat jede Gruppe eine Kontaktperson, die Ihnen Fragen beantworten kann und Sie über den Ablauf der Treffen wie Termine, Treffpunkt etc. informiert. Vereinbaren Sie Ihren ersten Besuch. Schauen Sie sich die Gruppe ein paarmal an – ganz unverbindlich und ohne Zwang. Vielleicht fühlen Sie sich gleich gut aufgehoben. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie das offen ansprechen und sich nach einer anderen Gruppe umschauen. Lassen Sie sich nicht entmutigen und bleiben Sie dran, denn der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, kann Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung oder Ihres Problems helfen.

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Vielleicht finden Sie als Betroffene bzw. Betroffener oder Angehörige bzw. Angehöriger in Ihrer Region keine Selbsthilfegruppe und möchten nun selbst eine Gruppe gründen. Tipps und Hilfestellungen geben Selbsthilfekontaktstellen in Ihrer Region sowie bundesweite Selbsthilfeorganisationen. Diese unterstützen Sie bei der Gründung und Organisation, möglichen finanziellen Förderungen, der Raumsuche, der Bekanntmachung oder der Suche nach weiteren Interessierten. Auch technische Fragen rund um die Gründung einer digitalen Selbsthilfegruppe werden beantwortet.

Einen Leitfaden zum Aufbau von Selbsthilfegruppen stellt die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppe bereit: www.koskon.de/fileadmin/downloads/2014-07-08-Starthilfe-Gesamtmappe.pdf

Weitere Hinweise und Antworten auf Fragen, die häufig im Zusammenhang mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe gestellt werden, finden Sie unter www.nakos.de/informationen/praxiswissen/gruppenarbeit.

Hilfreiche Informationen für digitale Selbsthilfegruppen fasst die folgende Handreichung zusammen: www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2021/NAKOS-Handreichung-2021-Digitale-Selbsthilfe.pdf



IMPRESSUM:

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:
www.bzga-essstoerungen.de

Stand:

Juni 2022

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.