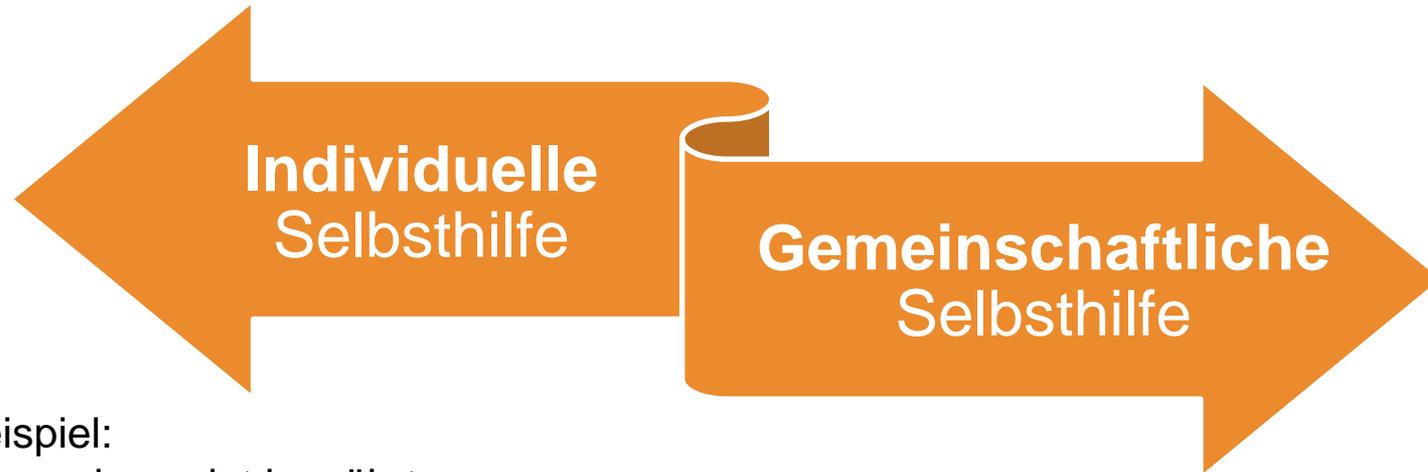


Impulsreferat

# Selbsthilfe

Kerstin Lohmann, Fachreferentin für Gesundheitsförderung und  
Kordinatorin der Gesundheitsselfhilfe beim Paritätischen NRW

# Gemeinschaftliche Selbsthilfe



Beispiel:

Jemand wendet bewährte Hausmittel an, ohne eine\*n Arzt\*Ärztin aufzusuchen

Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schließen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen

[www.nakos.de](http://www.nakos.de) [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

# Selbsthilfe: Gemeinschaft macht stark



## Selbsthilfe bedeutet:

- Gemeinsam mit anderen Betroffenen aktiv nach Lösungen zu suchen
- Ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität durch gemeinsame Betroffenheit
- gegenseitige emotionale Unterstützung von Betroffenen als wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung
- Gruppentreffen tragen dazu bei das Selbstwertgefühl zu stabilisieren

# Selbsthilfe wirkt!



Quelle: SHILD-Studie, 2015 [www.uke.de/extern/shild](http://www.uke.de/extern/shild)

# Überblick Selbsthilfestrukturen

	Selbsthilfegruppen	Selbsthilfeorganisationen /-verbände			Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros
<b>Lokale Ebene</b>	mehr als 10.000 Selbsthilfegruppen zu über 800 unterschiedlichen Themen				in jedem Kreis und jeder kreisfreien Stadt in NRW Unterschiedliche Träger
<b>Landesebene NRW</b>	einige Selbsthilfegruppen z.B. zu seltenen Erkrankungen arbeiten auf der Landes- oder Bundesebene	ca. 200 Selbsthilfe-Verbände in NRW die zu unterschiedlichen Dachorganisationen gehören	Gesundheits-selbsthilfe NRW	Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW Fachausschuss Sucht NRW	Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW  Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen
<b>Bundesebene</b>	70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen	Der Paritätische Gesamtverband e.V.	BAG Selbsthilfe	Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.	Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



41 Selbsthilfe-Kontaktstellen an  
46 Standorten

8 Selbsthilfe-Büros  
mit geringerer Ausstattung

4 Außenstellen

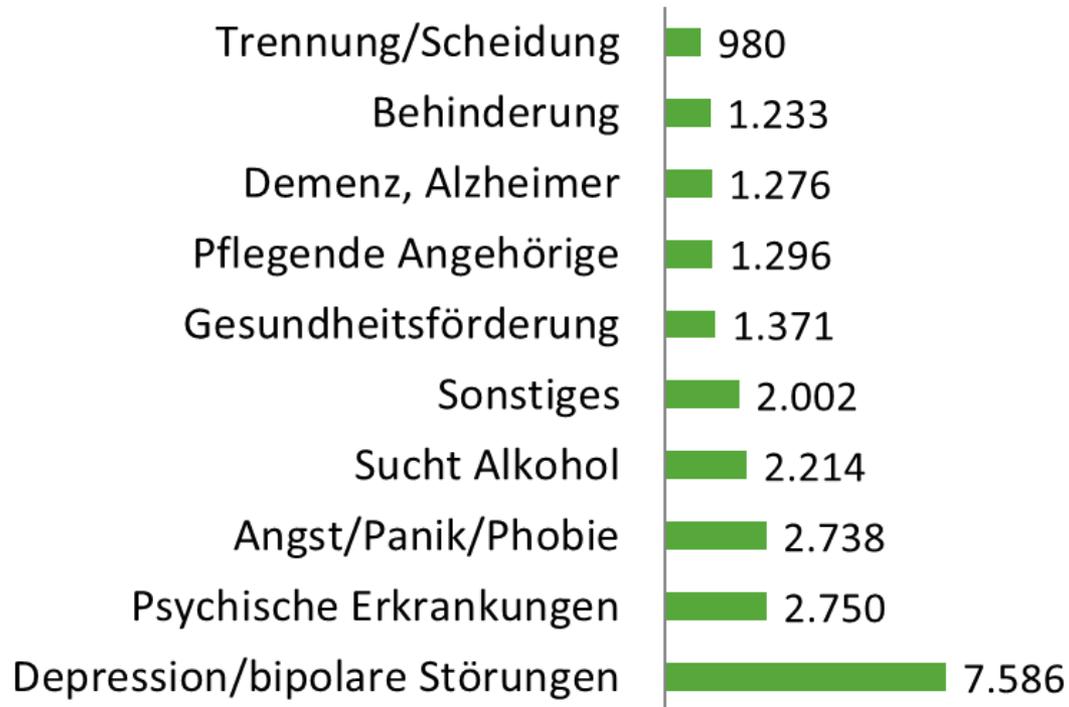
im benachbarten Kreis/Stadt

6 Nebenstellen

im eigenen Zuständigkeitsbereich

...decken alle Kreise/kreisfreien Städte in NRW ab

# Die am meisten angefragten Themen:



# Gesundheitsselfhilfe NRW

- gegründet im Jahr 1992 als „Facharbeitskreis der Gesundheitsselfhilfe und -förderung im Paritätischen NRW,“
- Entwicklung zu einem Netzwerk einer solidarischen Interessenvertretung von Patient\*innen gegenüber Öffentlichkeit, Politik, den Gesetzlichen Krankenkassen und weiteren Akteuren im Gesundheitswesen
- Mitwirkung in landesweiten Projekten und Gremien, z. B.
  - „Selfhilfeakademie NRW“
  - Arbeitsausschuss PatientInnen-Netzwerk NRW
  - Koordinierungsausschuss der Patientenorganisationen nach §140f SGB V
  - Ethik-Kommission der Ärztekammer Nordrhein
  - Landesgesundheitskonferenz NRW

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---

Kerstin Lohmann

Fachreferentin Gesundheitsförderung NRW  
Kordinatorin Gesundheitsselbsthilfe NRW

Telefon: 02302/95607-15  
Mobil: 0172/2916751

E-Mail: [kerstin.lohmann@paritaet-nrw.org](mailto:kerstin.lohmann@paritaet-nrw.org)

[www.gesundheitsselbsthilfe-nrw.de](http://www.gesundheitsselbsthilfe-nrw.de)