



Möglichkeiten der Selbsthilfe

DGZ Jubiläumskongress 26-27. 9.2025 Prien

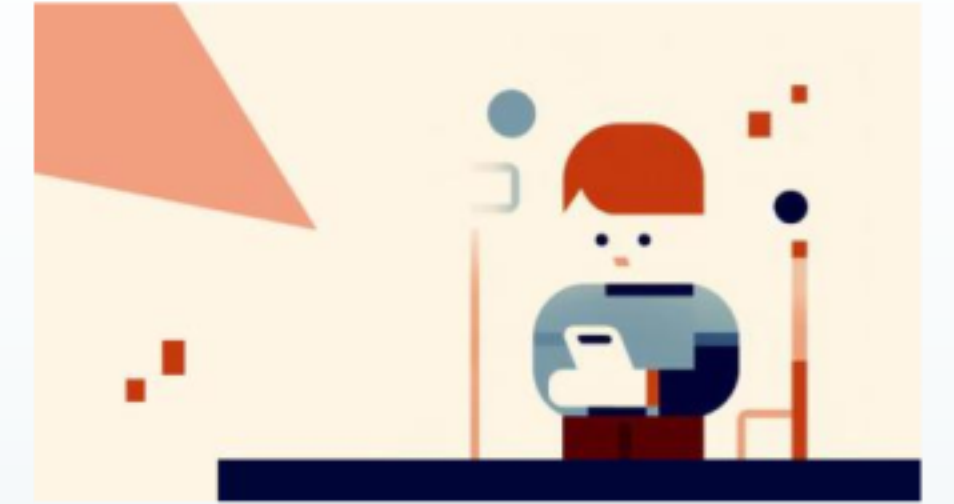
Antonia Peters – Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

Möglichkeiten der Selbsthilfe



- Selbsthilfe allgemein
- Geschichte der Selbsthilfe
- Gesellschaftliche Bedeutung
- Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Wege in die Selbsthilfe
- Ziele
- Grundsätze und Regeln
- Onlinegruppen
- Grenzen
- Aussicht

Möglichkeiten der Selbsthilfe



➤ Selbsthilfe allgemein!

Selbsthilfe bedeutet vom Wortlaut her, **sich selbst zu helfen!**

Ich kann mich selbst über meine Zwangserkrankung informieren in Literatur

Internet- www.zwaenge.de

Videos , YouTube-Kanal der DGZ

Facebook, Intergram, Podcast

Telefonsprechstunde der DGZ

Möglichkeiten der Selbsthilfe



➤ Geschichte der Selbsthilfegruppen

Um 1900 gründeten sich aus der Arbeiterbewegung die ersten Gruppen.

1938 gründeten sich die Anonymen Alkoholiker weltweit und Deutschland

1977 nahm die erste Kontaktstelle in Gießen ihre Arbeit auf. Es folgten Hamburg und Berlin. Heute gibt es 300 Kontaktstellen für Selbsthilfe- und ca. 120 000 Selbsthilfegruppen

Die größten Nachfragen gibt es bei Psychischen Erkrankungen, gefolgt von Körperlichen Erkrankungen und Freizeitgruppen

Möglichkeiten der Selbsthilfe



- Bei der DGZ sind aktuelle 77 Gruppen in Präsenz verzeichnet, davon
 - 6 Gruppen für Angehörige,
 - 6 Gruppen für Trichotillomanie/Skin Picking
 - 65 Gruppen gemischt Betroffene –Angehörige
 - 6 Onlinegruppen – Gedankenzwänge – Freiburger Elterngruppe-
 - Körperbezogene Zwänge – die Gruppe für Kinder- und Jugendliche ruht zur Zeit. Wir sind gerade dabei, über ein neues Format nach zu denken.

Möglichkeiten der Selbsthilfe



➤ Gesellschaftliche Bedeutung

Selbsthilfegruppen sind heute ein unverzichtbarer Bestandteil der medizinischen, psychologischen Versorgung, da die Zeit in der hausärztlichen oder psychiatrischen Versorgung sehr knapp bemessen ist.

Lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz

➤ Förderung durch Krankenkassen, Unterstützung durch die Kontaktstellen.

„In der Gruppe fühle ich mich ernst und angenommen. Bin nicht mehr alleine und muss mich nicht verstellen und mich verstecken!“

Möglichkeiten der Selbsthilfe



➤ Selbsthilfegruppen sind ein freiwilliges- kostenloses Angebot. Sie sind unabhängig von Konfession oder Politischer Gesinnung. Die Gruppen werden von Betroffenen, bzw. von Angehörigen geleitet.

> Ziele

Austausch mit Gleichgesinnten. Information und Aufklärung zur Erkrankung. Stärkung des Selbstbewusstseins. Aufgaben Verteilung, wie wechselnde Moderation. Einüben von neuen und gesunden Fähigkeiten. Gemeinsames Üben von Expositionen.

Möglichkeiten der Selbsthilfe



➤ Wege in die Selbsthilfe

Im Prinzip kann Jede und Jeder eine Selbsthilfegruppe gründen!

Die Meisten gründen allerdings eine Gruppe, weil sie das Bedürfnis haben, sich mit Gleichgesinnten, über ihre Erkrankung – Problem auszutauschen.

Nicht jeder kennt sich mit der Gründung und auch mit Gruppenprozessen aus.

Hier bieten Kontaktstellen der Selbsthilfe Fortbildungen zur Gründung, Schulung und Öffentlichkeitsarbeit an.

Auf unserer Webseite findet man auch weitere Anregungen dazu.

Möglichkeiten der Selbsthilfe



➤ Regeln

Verschwiegenheit

Du Botschaften

Ausreden lassen

Störungen haben Vorrang

➤ Ablauf

Anfangsblitzlicht: Wer bin ich- was bringe ich heute mit

Einigung auf ein-zwei Themen – Diskussion

Inforunde

Abschlussblitzlicht: Was nehme ich mit

Möglichkeiten der Selbsthilfe



➤ Onlinegruppen

Die Gruppen laufen über Zoom

Die Teilnehmer müssen Kamera und Mikrofon einschalten

Teilnahme ist auf 20 Teilnehmer und die Zeit ist auf 1 ½ Std. begrenzt, weil dann die Konzentration abnimmt.

➤ Grenzen

Kein Therapieersatz.

Zu viele Teilnehmer

Nicht einhalten der Gruppenregeln

Keine Krisenbewältigung

Möglichkeiten der Selbsthilfe



> Ausblick:

Stärkung in Krisenzeiten, wie Corona

Stärke Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit

Digitaler Zugang für Gruppen und Teilnehmer

Mehr Studien zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen;

Möglichkeiten der Selbsthilfe



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

