

Was eine Selbsthilfegruppe ausmacht

Eine Selbsthilfegruppe ist mehr als eine Gruppe von Menschen mit ähnlichen Problemen. Sie folgt bestimmten Prinzipien und erfüllt konkrete Kriterien. Hier sind die zentralen Merkmale, die eine Selbsthilfegruppe ausmachen:

1. Gemeinsames Anliegen oder Problem

- Die Mitglieder haben ein gemeinsames Thema (z. B. chronische Krankheit, psychische Belastung, Sucht, Lebensthema).
- Sie sind selbst betroffen oder Angehörige von Betroffenen.

2. Gegenseitige Unterstützung (Peer-Prinzip)

- Austausch von Erfahrungen, Verständnis und emotionaler Rückhalt stehen im Mittelpunkt.
- Die Gruppe arbeitet aus eigener Kraft (ohne professionelle Leitung).

3. Freiwilligkeit, Eigeninitiative und Offenheit

- Die Teilnahme ist freiwillig.
- Die Gruppe gründet sich aus Eigenmotivation der Mitglieder.
- Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder.

4. Vertraulichkeit und Respekt

- Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich.
- Offener, wertschätzender und respektvoller Umgang ist Grundvoraussetzung.

5. Regelmäßige Treffen

- Die Gruppe trifft sich in einem regelmäßigen Rhythmus (z. B. wöchentlich, monatlich).
- Die Treffen folgen meist einem selbstgewählten festen, aber lockeren Ablauf.

6. Gleichberechtigung und Selbstbestimmung

- Alle Mitglieder sind gleichberechtigt.
- Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, z. B. zu Inhalten, Organisation oder Regeln.

7. Nicht-kommerziell und unabhängig

- Es wird kein kommerzielles Interesse verfolgt.
- Die Gruppe arbeitet unabhängig von Institutionen, auch wenn gelegentlich eine Fachperson eingeladen werden kann.

8. Selbstorganisation

- Die Organisation (z. B. Raum, Zeit, Moderation der Treffen) erfolgt durch die Gruppe.
- Oft gibt es rotierende Moderation oder eine Person aus der Gruppe übernimmt Koordinationsaufgaben.

Abgrenzung zu anderen Formen der Unterstützung:

- *keine Therapiegruppe: In einer Selbsthilfegruppe sind keine Therapeuten oder Fachleute dauerhaft als Leiter tätig.*
- *Keine Beratung: Es geht nicht um professionelle Problemlösung, sondern um Austausch und Solidarität unter Gleich-Betroffenen auf Augenhöhe.*