



# SELBSTHILFE

RHEINLAND-PFALZ



## Informationen für Fachkräfte aus dem Gesundheits-, Sozial und Gemeinwesen

Die Selbsthilfe Rheinland-Pfalz ist eine Landesarbeitsgemeinschaft der vier  
Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe:

# SELBSTHILFEGRUPPEN ALS RESSOURCE FÜR PATIENT:INNEN, KLIENT:INNEN UND RATSUCHENDE

## Was sind Selbsthilfegruppen?

**In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, um sich gegenseitig auszutauschen, zu informieren und gemeinsam Wege zu finden, mit ihren Herausforderungen umzugehen. Ziel ist es, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern.**

Es gibt Gruppen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Jede und jeder kann einer Gruppe beitreten oder selbst eine neue gründen. Die Mitglieder entscheiden gemeinsam, wie sie ihre Treffen gestalten und welche Ziele sie verfolgen.

Sie treffen sich regelmäßig und ohne professionelle Leitung. Die Teilnahme an den Treffen ist freiwillig und kostenlos. Selbsthilfegruppen bestehen zu fast jedem Thema: zu häufigen und seltenen Krankheiten, Behinderungen, Süchten, psychischen Erkrankungen und sozialen Themen.

## Was sind Selbsthilfekontaktstellen?

Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle Beratungsstellen zum Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe. Die Arbeit einer Selbsthilfekontaktstelle umfasst unter anderem folgende Angebote:

- Sie vermitteln Interessierte an Selbsthilfegruppen.
- Sie unterstützen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.
- Sie unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen zum Beispiel durch Fortbildungen.
- Sie informieren auch über professionelle Hilfsangebote in der Region.
- Sie tragen dazu bei, dass Selbsthilfegruppen ein selbstverständlicher Bestandteil des sozialen Lebens und des Gesundheitswesens sind und alle Menschen Zugang zu gemeinschaftlicher Unterstützung und gegenseitiger Hilfe haben.
- Sie stehen Selbsthilfegruppen bei Fragen der Selbsthilfeförderung zur Seite.





1

## WOFÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen, also Erfahrungsexpert:innen bieten Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. Dadurch entsteht ein Gefühl von Verständnis, Zugehörigkeit, gegenseitiger Unterstützung und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Studien zeigen, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen die Krankheitsbewältigung, die Lebensqualität und die Therapietreue positiv beeinflussen kann.

2

## ZU WELCHEN THEMEN GIBT ES SELBSTHILFEGRUPPEN?

Es gibt Selbsthilfegruppen zu allen häufigen und seltenen Erkrankungen. Die Themen der Selbsthilfe sind vielfältig. Wir gliedern die Selbsthilfegruppen in fünf Bereiche:

- Gesundheit, Krankheit, Behinderung
- Suchtprobleme und Suchterkrankungen
- Seelische Probleme und psychische Erkrankungen
- Pflege
- Allgemeine Lebensbewältigung

**Es gibt Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.**

In Rheinland-Pfalz finden sich rund 3.000 Selbsthilfegruppen zu über 200 verschiedenen und individuellen Themen.

Weitere Informationen finden Sie auch unter unserer Webseite [www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de).

3

## WELCHEN NUTZEN HABEN SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR PATIENT:INNEN, KLIENT:INNEN UND RATSUCHEDE?

Sie bieten emotionalen Rückhalt und das Gefühl, nicht allein zu sein. Sie fördern aktives Krankheitsmanagement durch Erfahrungsaustausch. Sie stärken Selbstwirksamkeit und Motivation. Sie vermitteln praktische Tipps für den Alltag. Sie entlasten Angehörige durch Austausch und Verständnis.

4

## WIE KÖNNEN SELBSTHILFEGRUPPEN DIE ÄRZTLICHE BEHANDLUNG ODER DEN THERAPIEVERLAUF POSITIV UNTERSTÜTZEN?

Selbsthilfegruppen ergänzen die medizinische Therapie, fördern die Adhärenz und bieten Entlastung im Alltag: Patient:innen fühlen sich gestärkt und können besser mit Behandlungsplänen umgehen. Erfahrungen aus der Gruppe erhöhen die Bereitschaft, Therapien

konsequent umzusetzen. Patient:innen, Klient:innen und Ratsuchende haben außerhalb professioneller Fachstellen Zugang zu Unterstützung und Begleitung. Durch Gruppenerfahrung werden Themen oftmals schneller sichtbar und können rechtzeitig angegangen werden.

5

## WELCHE UNTERSTÜTZUNG BIETEN SELBSTHILFEGRUPPEN IM RAHMEN FACHLICHER BERATUNG (Z. B. SOZIALE ARBEIT ODER PFLEGE)?

Sie ergänzen die professionelle Beratung durch alltagsnahe Erfahrungsberichte. Sie ermöglichen niedrigschwellige Unterstützung, wenn professionelle Hilfe nicht dauerhaft nötig oder verfügbar ist. Sie können Strukturen der professionellen Beratung stärken.

6

## WIE FINDEN PATIENT:INNEN, KLIENT:INNEN UND RATSUCHEDE EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Direkt über die Selbsthilfekontaktstellen, im Selbsthilfe-Wegweiser und in der Rubrik „Selbsthilfe A-Z“ auf der Webseite [www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de)

7

### **WER INFORMIERT ÜBER DAS WESEN UND DEN FOKUS EINER SELBSTHILFEGRUPPE?**

Die Selbsthilfekontaktstellen, die auch passende Empfehlungen geben. Die Gruppensprechenden, welche über Themen, Zielgruppe und Arbeitsweise Auskunft geben. Manche Gruppen bieten ein Schnuppern an, bevor eine regelmäßige freiwillige Teilnahme erfolgt.

8

### **IN WELCHER BEZIEHUNG STEHEN SELBSTHILFEGRUPPEN UND PROFESSIONELLE HILFE ZUEINANDER?**

Selbsthilfegruppen arbeiten flankierend und oder stabilisierend zu einer fachkundigen Behandlung und / oder können professionelle Therapien nicht ersetzen. Sie leisten weder eine Therapie noch eine medizinische Versorgung. Selbsthilfegruppen bieten gegenseitige Unterstützung auf Augenhöhe.

9

### **WIE LÄUFT EIN GRUPPENTREFFEN AB?**

Der Ablauf variiert je nach Gruppe, ist aber meist klar strukturiert und wird von einer ehrenamtlichen Ansprechperson, die in der Regel selbst betroffen ist, begleitet. Typische Elemente sind:

- Kurze Vorstellungsrunde (besonders wichtig für neue Teilnehmende) und Blitzlicht.
- Offene Gesprächsrunde über Erfahrungen, aktuelle Anliegen oder Themen, die von den Teilnehmenden eingebracht werden mit dem Fokus auf Entwicklung.
- Austausch von Informationen und Tipps zu Krankheits- oder Alltagsbewältigung, und Unterstützungsmöglichkeiten.
- Abschlussrunde zur Reflexion und Verabschiedung.
- Dauer: meist 1,5 bis 2 Stunden.
- Den Rhythmus bestimmen die Gruppen. Sie treffen sich in regelmäßigen Abständen (z. B. wöchentlich, 14-tägig oder monatlich).

Manche Gruppen arbeiten thematisch (z. B. mit Referent:innen, Fachvorträgen oder bestimmten Schwerpunkten), andere sind stärker auf freien Austausch ausgerichtet.

10

### **WIE KANN DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE DIE ARBEIT VON FACHKRÄFTEN UNTERSTÜTZEN?**

- Information und Beratung zu bestehenden Gruppen und Angeboten.
- Vermittlung von Patient:innen, Klient:innen und Ratsuchenden zu passenden Gruppen.
- Fachlicher Austausch zu Chancen und Grenzen von Selbsthilfe.
- Kooperationsangebote für Informationsveranstaltungen, Fachtage oder gemeinsame Projekte.
- Beratung zu Begleitung und Unterstützung bei dem Übergang von einer fachlich angeleiteten Gruppe zu einer Selbsthilfegruppe.
- Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen, wenn es noch kein passendes Angebot vor Ort gibt.

11

### **WIE KÖNNEN FACHKRÄFTE SELBSTHILFEGRUPPEN UNTERSTÜTZEN?**

- Räume für Gruppentreffen bereitstellen (z. B. in Kliniken, Beratungsstellen, Gemeindegäusern, etc.).
- Informationen weitergeben (Flyer, Aushänge, Hinweise im Beratungsgespräch oder auf der Website).
- Netzwerke fördern, indem Kontakte zu Fachkolleg:innen oder Institutionen hergestellt werden.

- Kooperationen anbieten, etwa durch gemeinsame Infoveranstaltungen oder Vorträge.
- Wertschätzung zeigen, indem die Arbeit der Selbsthilfe im professionellen Umfeld sichtbar gemacht wird.
- Als Referentin oder Referent in der Selbsthilfegruppe Fachvorträge anbieten.
- Zertifizierung zur selbsthilfefreundlichen Gesundheitseinrichtung.



## UNSERE WERTE

**Die Selbsthilfe Rheinland-Pfalz fördert Begegnung, Austausch und gegenseitige Stärkung. Wir verstehen Selbsthilfekontaktstellen als Brücke zwischen Menschen, die sich gegenseitig unterstützen und ermutigen wollen.**

Mit unserer Arbeit schaffen wir einen Raum, in dem Eigeninitiative gefördert, Gemeinschaft erlebt und Engagement entdeckt werden können.

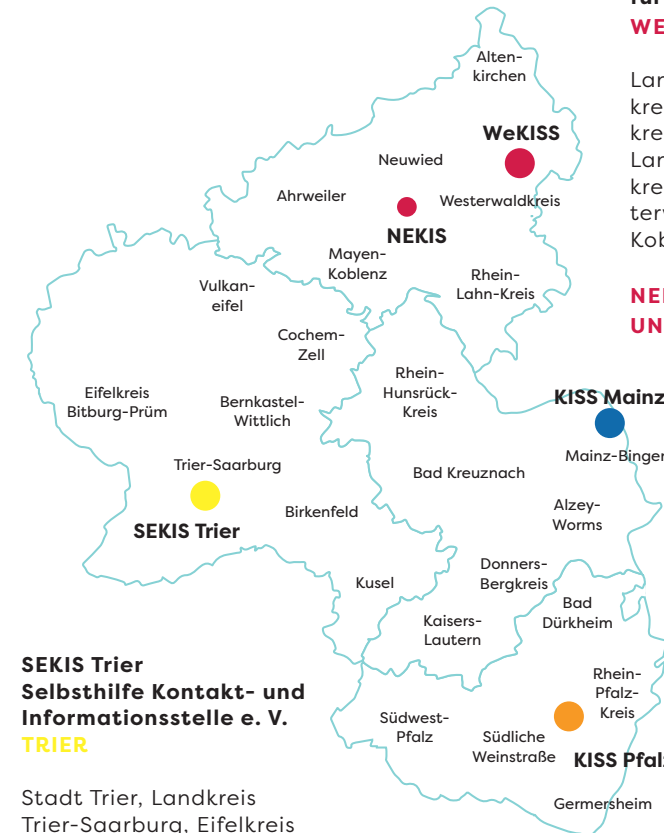
Wir setzen uns dafür ein, dass Selbsthilfegruppen als unverzichtbare Ergänzung zu professionellen Angeboten im Gesundheitswesen anerkannt werden. Dabei stehen Offenheit, Respekt und Teilhabe im Mittelpunkt unserer Werte. Jeder Mensch – unabhängig von Alter, Herkunft, Identität, sexueller Orientierung und der persönlichen Lebenslage – kann einen wertvollen Beitrag zur Selbsthilfe leisten. Gemeinsam gestalten wir eine Gesellschaft, in der gegenseitige Unterstützung und Solidarität selbstverständlich sind.

Mit unserer Arbeit werden Barrieren in der Gesellschaft abgebaut und der Zugang zu Selbsthilfeangeboten für Menschen erleichtert. Durch unsere Information, Vermittlung und Unterstützung wird Vielfalt und Nachhaltigkeit von Selbsthilfegruppen gefördert. Wir sind Wegbegleiter:innen von Menschen, die sich aktiv mit ihren Herausforderungen auseinandersetzen und gemeinsam Lösungen entwickeln wollen.

Grundlage unserer Arbeit ist ein partnerschaftliches Miteinander, geprägt von Empathie, Wertschätzung und Vertrauen. Wir sind davon überzeugt, dass Selbsthilfe nicht nur den Einzelnen stärkt, sondern auch die Gemeinschaft als Ganzes bereichert und zu einer inklusiveren und solidarischeren Gesellschaft beiträgt.

**Selbsthilfe  
in Rheinland-  
Pfalz**

**UNSERE  
STANDORTE  
VOR ORT**



**WeKISS**  
**Westerwälder Kontakt-  
und Informationsstelle  
für Selbsthilfe**  
**WESTERBURG**

Landkreis Ahrweiler, Land-  
kreis Altenkirchen, Land-  
kreis Mayen-Koblenz,  
Landkreis Neuwied, Land-  
kreis Rhein-Lahn, Wes-  
terwaldkreis und Stadt  
Koblenz

**NEKIS | NEUWIEDER  
UNTERSTÜTZERSTELLE**

**KISS Mainz  
Kontakt- und  
Informationsstelle  
für Selbsthilfe**  
**MAINZ**

Stadt Mainz,  
Landkreis Mainz-  
Bingen, Stadt  
und Landkreis  
Bad Kreuznach,  
Landkreis Alzey-  
Worms, Stadt und  
Landkreis Kaisers-  
lautern, Rhein-  
Hunsrück-Kreis,  
Donnersbergkreis,  
Stadt Frankenthal

**SEKIS Trier  
Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e. V.**  
**TRIER**

Stadt Trier, Landkreis  
Trier-Saarburg, Eifelkreis  
Bitburg-Prüm, Landkreis  
Bernkastel-Wittlich, Land-  
kreis Vulkaneifel, Land-  
kreis Cochem-Zell, Land-  
kreis Birkenfeld,  
Landkreis Kusel

**KISS Pfalz  
Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe**  
**EDESHEIM**

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis  
Germersheim, Landkreis südliche  
Weinstraße, Landkreis Südwestpfalz,  
Rhein-Pfalz-Kreis, Städte Landau,  
Ludwigshafen, Neustadt, Pirmasens,  
Speyer, Zweibrücken

# SO FINDEN SIE UNS



**KISS Mainz | Der Paritätische  
Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe**  
Selbsthilfezentrum  
Parcusstraße 8  
55116 Mainz  
Tel.: 0 61 31 / 21 07 74  
Fax: 0 61 31 / 21 07 73  
[info@kiss-mainz.de](mailto:info@kiss-mainz.de)  
[www.kiss-mainz.de](http://www.kiss-mainz.de)



**SEKIS Trier  
Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e. V.**  
Stresemannstraße 5-9  
54290 Trier  
Tel.: 06 51 / 14 11 80  
Fax: 06 51 / 9 91 76 88  
[kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)  
[www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)



**WeKISS | Der Paritätische  
Westerwälder Kontakt- und  
Informationsstelle für Selbsthilfe**  
Selbsthilfezentrum  
Marktplatz 6  
56457 Westerburg  
Tel.: 0 26 63 / 25 40  
Fax: 0 26 63 / 26 67  
[info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)  
[www.wekiss.de](http://www.wekiss.de)



**KISS Pfalz | Der Paritätische  
Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe**  
Selbsthilfezentrum  
Kirchberg 18  
67483 Edesheim  
Tel.: 0 63 23 / 98 99 24  
Fax: 0 63 23 / 7 04 07 50  
[info@kiss-pfalz.de](mailto:info@kiss-pfalz.de)  
[www.kiss-pfalz.de](http://www.kiss-pfalz.de)



---

## NEUWIEDER UNTERSTÜTZERSTELLE

**NEKIS  
Neuwieder Unterstützerstelle |  
Caritasverband Rhein-Wied-Sieg. e. V.**  
Heddesdorfer Str. 5  
56564 Neuwied  
Tel.: 02 63 1 / 98 75-29  
Fax: 02 631 / 98 75-75  
[nekis@caritas-neuwied.de](mailto:nekis@caritas-neuwied.de)  
[www.nekis.de](http://www.nekis.de)





gefördert  
durch



Gemeinschaftsförderung  
Selbsthilfe Rheinland-Pfalz

[www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de)