

## Selbsthilfe und Kontakt mit anderen Betroffenen

erstellt am 05.09.2024

Das gleiche Erleben, die gleichen Erfahrungen erzeugen eine besondere Nähe und Verständnis beim Gegenüber. Das lässt sich im Alltag feststellen, aber insbesondere auch bei der Diagnose Krebs. Denn mit einmal mal sind Betroffene konfrontiert mit Ängsten, Sorgen und Gefühlen, welche das Leben auf den Kopf stellen. Betroffene, welche diese Herausforderungen kennen und selbst schon einmal damit konfrontiert waren, können auf eine besondere Art und Weise Hilfe und Austausch geben. Das macht den Kern der Selbsthilfe in all seinen Facetten aus. Den positiven Auswirkungen der Selbsthilfe, Möglichkeiten und Chancen geht dieses [Webinar](#) nach, ebenso der Frage, wo Betroffene den Austausch finden.

### Warum Selbsthilfe?

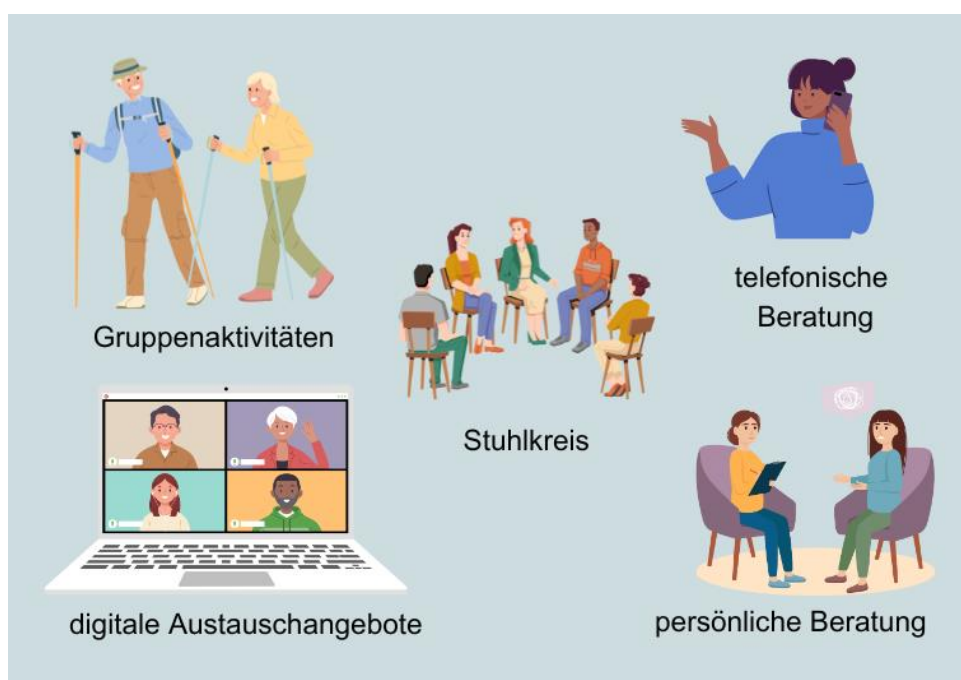
Etwa 10 % der Menschen mit einer Krebserkrankung sind in Selbsthilfegruppen aktiv. Der Austausch mit Gleichgesinnten bietet die Möglichkeit, wertvolle Erfahrungen zu teilen und gegenseitige Unterstützung zu erfahren. Selbsthilfe bedeutet, auf Menschen zu treffen, die ähnliche Herausforderungen erlebt haben, und gemeinsam eine (Schicksals-)Gemeinschaft zu bilden.

In Selbsthilfegruppen können Sie nicht nur emotionale Unterstützung finden, sondern auch neuen Mut und Hoffnung. Der Austausch kann Ihnen helfen, wieder Struktur in Ihr Leben zu bringen und gleichzeitig anderen Betroffenen zur Seite zu stehen.

### Was ist Selbsthilfe?

Unter Selbsthilfe versteht man selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, mit einem gemeinsamen Anliegen. Es gibt verschiedene Ebenen, auf denen die Betroffenen tätig werden können:

- Informations- und Beratungsangebote
- Gruppentreffen
- Interessensvertretung auf politischer Ebene
- Mitwirkung in wissenschaftlichen Projekten



## Anliegen

Die Selbsthilfe möchte Versorgungslücken schließen und sieht sich als Ergänzung zur medizinischen und psychosozialen Versorgung.

## Was bringt Selbsthilfe?

- Ermöglicht gegenseitige Unterstützung
- Bietet Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Fördert die Stärkung des Selbstwertgefühls
- Schafft Zugang zu Beratung und Informationen
- Vertritt die politischen Interessen Betroffener

## Wo finde ich Selbsthilfe-Gruppen?

- über Selbsthilfekontaktstellen und psychosoziale Krebsberatungsstellen vor Ort (Parität, etc.), Kontaktdaten finden Sie über die Landeskrebsgesellschaft Ihres Bundeslandes: <https://www.krebsgesellschaft.de/landeskrebsgesellschaften.html>
- auf der NAKOS-Website (Nationale Kontakt und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): <https://www.nakos.de/adressen/gruen/>
- BAG Selbsthilfe: <https://www.bag-selbsthilfe.de/bag-selbsthilfe/die-mitgliedsorganisationen-der-bag-selbsthilfe>
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen: <https://www.dag-shg.de/>
- Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V. für onkologische Erkrankungen: <https://hausderkrebsselfhilfe.de/>

## Hier finde ich Informationen über die Selbsthilfe hinaus

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): <https://www.bzga.de/>
- Robert Koch Institut (rki): [www.rki.de](http://www.rki.de)
- Stiftung Deutsche Krebshilfe (DKH): [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- Deutsche Krebsgesellschaft (DKG): <https://www.krebsgesellschaft.de/>  
Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (dkfz): [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- Unabhängige Patientenberatung (UPD): [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)
- Bei den Krankenkassen
- Bei Wohlfahrtsverbänden

*Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Selbsthilfe und Kontakt mit anderen Betroffenen“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).*